

2026年3月レッスンスケジュール LAVA 大宮グラン店(全スタジオ:男女共用)・LAVA 大宮店(全スタジオ:女性専用) ※相互利用店舗

※2026年03月01日02:04 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

曜日	1日(日)		2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)	
	大宮グラン		大宮		大宮グラン		大宮		大宮グラン		大宮	
	Aスタジオ	Bスタジオ										
日												
月												
火												
水												
木												
金												

定休日

定休日

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

LAVA 大宮گران店 👑=トップインストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
5(木) 19:20-20:30	3	【¥2000】瓜のヨガ～瞑想を深める～	👑 村上里菜
12(木) 17:00-18:00	3	【¥3600】(限定開催)骨盤インプリントを極める	👑 板垣劉真衣
12(木) 19:30-20:40	3	【¥2500】コアヨガ～バランスポーズのための土台作り	👑 板垣劉真衣
21(土) 10:00-11:30	3	【¥4000】シャドーボクシング×ヨガで動いて整える90分	👑 中西春城
22(日) 16:30-17:40	3	【¥2500】軸から整う！インナーシェイプフロー	👑 須賀優香
25(水) 12:00-13:10	2	【¥2000】進化した陰ヨガ70	👑 物江麻衣子

LAVA 大宮店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
10(火) 19:30-21:00	2.5	【¥3000】Coremake pirathis × Yoga	👑 須賀優香
15(日) 13:15-14:45	4	ヴァンヤサバインドフロー	田中妃菜里

<ul style="list-style-type: none"> ☉ ... 常溫レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 隔間キックボクシング ▽ ... ポイナビ 10分 ... 10分講座 	<ul style="list-style-type: none"> ● ... 体験レッスン予約可能 △ ... アロマ使用レッスン × ... 予約不要レッスン SP ... 特別レッスン WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり) 	<p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。 ●レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご愛議いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。
--	---	---



【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

<p>LAVA会員様専用 予約ページ</p> 	<p>オンラインストア Lapre</p> 	<p>オンラインヨガ UCHIYOGA+</p> 	<p>LINE 公式アカウント</p> 	<p>Instagram</p> 	<p>Twitter</p> 
--	---	--	---	--	--