

※2026年07月24日02:06 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。

	1日(土)		2日(日)		3日(月)		4日(火)	5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)		9日(日)		10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)		14日(金)	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	-	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
🌞																								
	07:30-08:30 美脚 藤崎													07:30-08:30 △AMY スクリーン		●07:30-08:30 美佳 藤田								
		08:10-09:00 ◎ヒラB+ 増井													08:10-09:00 ◎ヒラUpper+ 小沼		08:10-09:00 ◎ヒラH&L+ 小沼							
🌞	●09:00-10:00 リッパス 藤崎		09:00-10:00 サウト E 藤田		●09:00-10:00 ニノデ 増井			●09:00-10:00 肩こり 藤崎		09:00-10:00 ◇開胸 スクリーン		●09:00-10:00 AJ 美尻 藤崎		●09:00-10:00 ヨガキナー 染川		●09:00-10:00 ヨガキナー 染川					●09:00-10:00 ヨガキナー 染川		09:00-10:00 ヨガ70-B 藤崎	
		09:40-10:30 ◎ヒラLower+ 須川		●09:40-10:30 ◎ヒラB+ 増井		●09:40-10:30 ◎ヒラLower+ 藤田			●09:40-10:30 ◎ヒラB+ 小沼		09:40-10:30 ◎ヒラRefBody 藤田		●09:40-10:30 ◎ヒラLower+ 伊藤		●09:40-10:30 ◎ヒラLower+ 小沼					●09:40-10:30 ◎ヒラLower+ 藤田		09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 須川		
	●10:30-11:30 増井		●10:30-11:30 美佳 藤田		●10:30-11:30 ◇ネイチャー スクリーン			●10:30-11:30 肩こり 藤崎		10:30-11:30 ジョイフル 藤崎		●10:30-11:30 リッパス 藤崎		●10:30-11:30 リンハリフレッシュ 小沼		●10:30-11:30 ハーモニクBY 藤田				●10:30-11:30 ニノデ 染川		●10:30-11:30 美腸力 須川		
		●11:10-12:00 ◎ヒラUpper+ 須川		11:10-11:40 ◎ヒラTotalBody 増井		11:10-12:00 ◎ヒラB&A+ 藤田			11:10-11:40 ◎ヒラBackStyle 小沼		●11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 小沼		●10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 藤田		11:10-12:00 ◎ヒラB+ 須川		11:10-12:00 ◎ヒラUpper+ 小沼				11:10-11:40 ◎ヒラRefBody 藤田		●11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 藤田	
🌞	●12:00-13:00 AJ 下半身キレイ初級 増井		●12:00-13:00 ◇ヨガ B スクリーン		●12:00-13:00 リッパス 藤崎			12:00-13:00 サウト E 藤田		●12:00-13:00 ◇骨盤 スクリーン		●12:00-13:00 肩こり 藤崎		●12:00-13:00 ネイチャー 小沼		●12:00-13:00 ニノデ 染川				●12:00-13:00 リッパス 藤崎		●12:00-13:00 ◇ヨガ B スクリーン		
		●12:40-13:30 ◎ヒラLower+ 伊藤		●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 須川		12:40-13:10 ◎ヒラTotalBody 増井			●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 増井		12:40-13:30 ◎ヒラB+ 小沼		12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 増井		●12:40-13:30 ◎ヒラH&L+ 須川		●12:40-13:30 ◎ヒラLower+ 増井				●12:20-13:10 ◎ヒラB&A+ 藤田			
	●13:30-14:30 ◇ヨガ B スクリーン		●13:30-14:30 ニノデ 染川		●13:30-14:30 ヨガフロア 伊藤				●14:00-15:00 ハーモニクBY 藤田		14:10-14:40 ◎ヒラTotalBody 伊藤		●13:30-14:30 ネイチャー 須川		●13:30-14:30 肩こり 藤崎		●13:30-14:30 ◇リッパス スクリーン				●13:30-14:30 肩こり 藤崎		●13:30-14:30 リンハリフレッシュ 藤田	
		14:00-14:30 ◎ヒラTotalBody 伊藤		13:50-14:40 ◎ヒラWaist+ 須川		●14:10-15:00 ◎ヒラUpper+ 増井					14:10-14:40 ◎ヒラTotalBody 伊藤		●13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 増井				14:10-15:00 ◎ヒラA+ 藤田				●14:30-15:20 ◎ヒラB+ 伊藤		●13:30-14:30 ◇リッパス スクリーン	
🌞	●15:00-16:00 ネイチャー 須川		●15:00-16:00 ◇リッパス スクリーン		●15:00-16:00 背中美人 藤田				●15:00-16:30 ニノテ 染川		●15:20-16:10 ◎ヒラB&A+ 伊藤		●15:00-16:00 リンハリフレッシュ 藤田		●15:00-16:00 ◇ヨガ B スクリーン		15:00-16:00 エナジー 伊藤				●15:30-16:30 ◇ヨガフロア スクリーン		●15:30-16:30 ヨガほぐし 増井	
		15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 小沼		●15:20-16:10 ◎ヒラUpper+ 藤田		15:40-16:30 ◎ヒラB+ 増井				●15:30-16:30 ニノテ 染川		●15:20-16:10 ◎ヒラB&A+ 伊藤		●15:00-16:00 リンハリフレッシュ 藤田		●15:00-16:00 ◇ヨガ B スクリーン				●15:30-16:30 ◇ヨガフロア スクリーン		●15:30-16:30 ヨガほぐし 増井		
	16:30-17:30 サウト A 伊藤		●16:30-17:30 美腸力 須川		●16:50-17:40 ◎ヒラB+ 増井		●17:00-18:00 ニノデ 染川			●17:00-18:00 ヨガキナー 染川		●17:00-18:00 ヨガほぐし 増井		●16:30-17:30 美腸力 須川		●16:30-17:30 ヨガキナー 染川				●17:30-18:30 ニノデ 染川		●17:00-18:00 AJ 美尻 増井		
		●17:00-17:50 ◎ヒラB+ 小沼		●16:50-17:40 ◎ヒラB+ 増井							●17:00-18:00 ヨガキナー 染川		●17:00-18:00 ヨガほぐし 増井		●16:30-17:30 美腸力 須川		●16:30-17:30 ヨガキナー 染川				●17:30-18:30 ニノデ 染川		●17:00-18:00 AJ 美尻 増井	
🌙	●18:00-19:00 美腸力 須川		●18:00-19:00 ヨガキナー 染川		●18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 小沼			●17:30-18:30 美腸力 須川				●18:00-18:50 ◎ヒラB+ 須川	●18:00-19:00 AJ ヨガ B 須川	●18:00-19:00 AJ ヨガ B 須川	●18:00-19:00 ヨガキナー 伊藤	●18:00-19:00 ヨガキナー 伊藤				●18:00-19:00 ニノデ 染川		●18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 小沼		
		18:30-19:20 ◎ヒラB&A+ 小沼		18:20-18:50 ◎ヒラRefBody 増井		●19:00-20:00 AJ 美尻 伊藤			18:20-18:50 ◎ヒラTotalBody 増井		●18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 小沼		19:00-20:00 PW中級 増井	19:00-20:00 PW中級 増井	19:30-20:20 ◎ヒラH&L+ 須川	19:30-20:20 ◎ヒラH&L+ 須川				18:00-18:30 ◎ヒラChestSR 伊藤		●18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 小沼		
🌙																								
🌙																								
🌙																								
🌙																								
🌙																								

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度		レッスン名	時間
1.5	リラクス	リラクسسヨガ	60分
1.5	リンパリフレッシュ	リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	カラダほぐしヨガ	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラクス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	AJ上半身ハキ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ下半身ハキ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	60分
2.5	肩こり	肩こり改善ヨガ	60分
2.5	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	AJヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
3	お腹	お腹引き締めヨガ	60分
3	美脚	美脚ヨガ	60分
3	サウンドA	サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニノゲ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJお腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	Eナジ	Eナジヨガ	60分
5	ヨガフローA	ヨガフローアドバンス	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリフレ【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラクサス【スクリーン】リラクサスヨガ	60分
2	◇上半身スツキリ初級【スクリーン】上半身スツキリヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリラ【スクリーン】ヨガフローリラクサス	60分
2.5	◇ネイチャー【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◇ホットビラ【スクリーン】ホットビラティス	60分
2.5	◇ヨガB【スクリーン】ヨガベーシック	60分
2.5	◇くびれメイク【スクリーン】くびれメイクヨガ(30分)	30分
2.5	◇呼吸で流れる【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
2.5	◇AMY【スクリーン】Asian Music Yoga	60分
3	◇お腹【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇美尻【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇PW初級【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	◇開脚【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
6	◇エナジーフロー【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ヒールLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒールUpper+	Upper Body Make-up +	50分

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ヒューB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒューRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒューChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒューHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューB&A+	Back&Arms+	50分
4	◎ヒューA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】  =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
16(日)	10:30-11:30	1 Music リラックスストレッチ	藤田麗
24(月)	09:00-10:00	1 Music リラックスストレッチ	藤田麗
31(月)	14:00-15:00	1 Music リラックスストレッチ	藤田麗

● ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 産前産後エクササイズ

▽ ... ボイナビ

● ... 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)

10分

10分

10分

10分

レッスン前
10分講座

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

レッスン後
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分

【注意事項】

●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
場合はご受講いただけません。
お時間に余裕をもってお越しください。

 **LAVA**
HOT YOGA STUDIO

【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

LAVA会員様専用
予約ページ

オンラインストア
Lapre

オンラインヨガ
UCHIYOGA+

LINE
公式アカウント

Instagram

Twitter

