2026年3月レッスンスケジュール LAVA 明石店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月19日02:03 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
	08:00-09:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 坂田						●08:00-09:00 骨盤 佐藤	●08:00-09:00 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 濵名						●08:00-09:00 ｶﾗﾀﾞほぐし 濵名	08:00-09:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 坂田						08:00-09:00 下半身ｷﾚｲ中級 川端	●08:00-09:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 坂田		
			10分							10分														
	●09:30-10:30 ﾖｶﾞB 坂田	●09:00-10:00 ﾘﾗｯｸｽ 松木	09:00-10:00 PW初級 松木	●09:00-10:00 美律 川端	●09:00-10:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 松木		●09:30-10:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 佐藤	●09:30-10:30 美尻 濵名	09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 坂田	●09:00-10:00 美腸力 松木	●09:00-10:00 骨盤 佐藤	●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 佐藤		●09:30-10:30 背中美人 坂田	●09:30-10:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 佐藤	●09:00-10:00 肩こり 濵名	09:00-10:00 PW上級 坂田	●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 松木	09:00-10:00 ｴﾅｼﾞｰ 川端		●09:30-10:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 川端	●09:30-10:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 川端	●09:00-10:00 お腹 坂田	●09:00-10:00 ﾘﾗｯｸｽ 松木
				10分					10分		10分	10分												
	●11:00-12:00 美尻 川端	10:30-11:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 松木	●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 松木	10:30-11:30 開脚 川端	●10:30-11:30 ﾘﾗｯｸｽ 松木		11:00-12:00 PW中級 坂田	●11:00-12:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 川端	●10:30-11:30 ﾖｶﾞB 坂田	10:30-12:00 WS 中西	●10:30-11:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 佐藤	10:30-11:30 PW初級 松木		●11:00-12:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 坂田	●11:00-12:00 お腹 坂田	●10:30-11:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 松木	●10:30-11:30 美腸力 松木	10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 松木	●10:30-11:30 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 川端		11:00-12:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 濵名	●11:00-12:00 睡眠 坂田	●10:30-11:30 ｶﾗﾀﾞほぐし 濵名	10:30-11:30 PW初級 松木
		10分	10分						10分		10分													
	●12:30-13:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 坂田	●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 佐藤	12:00-13:00 ｻｳﾝﾄﾞE 坂田	●12:00-13:00 ﾘﾗｯｸｽ 松木	●12:00-13:00 お腹 坂田		●12:30-13:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 佐藤	●12:30-13:30 下半身ｷﾚｲ初級 濵名	●12:00-13:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 松木	●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 松木	●12:00-13:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 松木	●12:00-13:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 佐藤		12:30-13:30 FS-P 濵名	●12:30-13:30 美律 川端	●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 松木	●12:00-13:00 背中美人 坂田	●12:00-13:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 佐藤	●12:00-13:00 ﾈｲﾁｬｰ 松木		●12:30-13:30 ﾖｶﾞB 濵名	12:30-13:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 坂田	12:00-13:00 ｻｳﾝﾄﾞA 濵名	●12:00-13:00 美律 川端
				10分													10分							
	14:00-15:00 下半身ｷﾚｲ中級 川端	●13:30-14:30 美腸力 松木	●13:30-14:30 ﾖｶﾞB 坂田	●13:30-14:30 ﾈｲﾁｬｰ 松木	●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 松木	定休日	14:00-15:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 坂田	●14:00-15:00 美律 川端		10分 ●14:00-15:00 美尻 川端	●13:30-14:30 ﾘﾗｯｸｽ 松木	13:30-14:40 WS 豊永	定休日	●14:00-15:00 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 濵名	●14:00-15:00 骨盤 佐藤	13:30-14:30 SP 濵名	●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 松木	●13:30-14:30 美腸力 松木	●13:30-14:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 松木	定休日	●14:00-15:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 松木	●14:00-15:00 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 川端	●13:30-14:30 背中美人 坂田	●13:30-14:30 お腹 濵名
	●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 坂田	●15:00-16:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 川端	●15:00-16:00 骨盤 佐藤	●15:00-16:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 佐藤	15:00-16:00 ｴﾅｼﾞｰ 川端		●15:30-16:30 睡眠 坂田	15:30-16:30 ｻｳﾝﾄﾞE 川端			●15:00-16:00 背中美人 坂田	●15:00-16:00 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 川端		15:30-16:30 SP 坂田	●15:30-16:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 佐藤	●15:00-16:00 ﾘﾗｯｸｽ 松木	●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 佐藤	15:00-16:00 ｻｳﾝﾄﾞE 坂田	●15:00-16:00 ﾖｶﾞB 坂田		●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 佐藤	15:30-16:30 開脚 川端	●15:00-16:00 骨盤 佐藤	●15:00-16:00 ﾈｲﾁｬｰ 川端
							10分 ●17:00-18:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 松木	●17:00-18:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 佐藤						●17:00-18:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 川端	17:00-18:00 ｴﾅｼﾞｰ 川端							●17:00-18:00 ﾈｲﾁｬｰ 松木	●17:00-18:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 佐藤		
	●17:00-18:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 川端			10分	10分				10分															
	●18:30-19:30 お腹 川端	●18:00-19:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 佐藤	●18:00-19:00 睡眠 坂田	●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 佐藤	●18:00-19:00 背中美人 坂田		●18:30-19:30 ﾘﾗｯｸｽ 松木	10分 ●18:30-19:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 佐藤	18:00-19:00 開脚 川端	●18:00-19:00 ﾖｶﾞB 坂田	18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 坂田	●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 坂田		●18:30-19:30 美尻 川端	●18:30-19:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 川端	18:00-19:00 ｻｳﾝﾄﾞA 濵名	●18:00-19:00 ｶﾗﾀﾞほぐし 濵名	●18:00-19:00 骨盤 佐藤	●18:00-19:00 肩こり 坂田		●18:30-19:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 佐藤	●18:30-19:30 骨盤 佐藤	●18:00-19:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 佐藤	●18:00-19:00 美尻 川端
											10分													
		19:30-20:30 ｻｳﾝﾄﾞE 川端	●19:30-20:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 佐藤	●19:30-20:30 背中美人 坂田	●19:30-20:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 川端				●19:30-20:30 ﾈｲﾁｬｰ 川端	●19:30-20:30 お腹 川端	●19:30-20:30 ｶﾗﾀﾞほぐし 濵名	19:30-20:40 ★呼吸 川端				●19:30-20:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 川端	19:30-20:40 ★ﾏﾝﾄﾗ太陽礼拝 濵名	●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 佐藤	●19:30-20:30 骨盤 佐藤				19:30-20:30 ｴﾅｼﾞｰ 濵名	●19:30-20:30 肩こり 濵名
				10分					10分									10分						
		●21:00-22:00 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 川端	●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 佐藤	●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 坂田	●21:00-22:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 川端				●21:00-22:00 骨盤 佐藤	●21:00-22:00 肩こり 坂田	21:00-22:00 ｻｳﾝﾄﾞA 濵名	●21:00-22:00 ﾖｶﾞB 坂田				●21:00-22:00 ﾈｲﾁｬｰ 川端	●21:00-22:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 佐藤	●21:00-22:00 背中美人 坂田	●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 佐藤				●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 佐藤	21:00-22:00 FS-P 濵名

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)
Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
		定休日				
			●08:00-09:00 ヨガB 濵名	●08:00-09:00 お腹 坂田		
●09:00-10:00 ネイチャー 松木	●09:00-10:00 美腸力 松木				●09:00-10:00 美尻 濵名	09:00-10:00 ジョイフル 松木
			09:30-10:40 ★前屈 濵名	●09:30-10:30 睡眠 坂田		
●10:30-11:30 ヨガビギナー 佐藤	10:30-11:30 ジョイフル 松木				10:30-11:40 ヨガフローA 濵名	●10:30-11:30 ネイチャー 松木
			●11:00-12:00 美律 川端	11:00-12:00 エナジー 濵名		
12:00-13:00 PW初級 松木	●12:00-13:00 ヨガB 坂田				●12:00-13:00 リラックス 松木	●12:00-13:00 下半身キレイ初級 濵名
			12:30-13:30 サウンドA 濵名	●12:30-13:30 ヨガフローリラ 坂田		
●13:30-14:30 ヨガビギナー 佐藤	●13:30-14:30 リラックス 松木				●13:30-14:30 ニノウデ 松木	●13:30-14:30 リンパリフレッシュ 佐藤
			●14:00-15:00 リラックス 松木	●14:00-15:00 ヨガビギナー 佐藤		
●15:00-16:00 リンパリフレッシュ 佐藤	15:00-16:10 ★呼吸 川端				●15:00-16:00 ハーモニックBY 川端	15:00-16:00 FS-P 濵名
			15:30-16:30 下半身キレイ中級 川端	●15:30-16:30 骨盤 佐藤		
			●17:00-18:00 ヨガフローリラ 松木	●17:00-18:00 カラダほぐし 濵名		
●18:00-19:00 ヨガB 坂田	18:00-19:00 サウンドE 坂田				●18:00-19:00 骨盤 佐藤	●18:00-19:00 美律 川端
			●18:30-19:30 ネイチャー 松木	●18:30-19:30 リンパリフレッシュ 佐藤		
19:30-20:30 ヨガフローB 坂田	●19:30-20:30 Dデトックス 川端				●19:30-20:30 リンパリフレッシュ 佐藤	●19:30-20:30 骨盤 佐藤
●21:00-22:00 睡眠 坂田	●21:00-22:00 美尻 川端				21:00-22:00 開脚 川端	21:00-22:00 ヨガフローB 川端

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラックス	リラックスヨガ	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	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	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	ヨガフローリラ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2.5	ヨガB	ヨガベーシック	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
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級	60分
3	お腹	お腹引き締めヨガ	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	美尻	美尻ヨガ	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	ニノウデ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	下半身キレイ中級	下半身きれいヨガ中級	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフローA	ヨガフローアドバンス	70分

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名		時間
1.5	★前屈	～前屈編～柔軟性UPのマル秘メソッド	70分
2	★マントラ太陽礼拝	マントラ太陽礼拝	70分
2	★呼吸	ゆるめて深まる呼吸ヨガ	70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
14(土)	15:30-16:30	3.5	骨盤を立てて縦ハトのポーズを快適にとろう！	坂田菜々
16(月)	13:30-14:30	3	くびれ美人ヨガ	濵名美由紀

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

＝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
10(火)	10:30-12:00	4.5	【￥3500】タオル一枚で腸腰筋フル稼働ヨガ-Deep Flow-	中西春城
12(木)	13:30-14:40	3	【￥1500】初めてのアシュタンガヨガ	豊永麻子

◎ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 暗闇キックボクシング
▽ … ポイナビ
10分 … 10分講座

● … 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)

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 10分

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