

2026年6月レッスンスケジュール LAVA 鶴ヶ峰店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月09日02:05 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(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6日(土)		7日(日)		8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13日(土)	
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	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
●09:40-10:40 骨盤 佐野	●10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 渡邊	●09:40-10:40 お腹 田中	●10:00-10:50 ◎ヒラLower+ 渡邊	●09:40-10:40 ヨガB 佐野		●09:40-10:40 下半身キレ初級 本間	●10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 渡邊			●10:00-11:00 ヨガキナー 近藤	●10:20-11:10 ◎ヒラH&L+ 渡邊	●10:00-11:00 下半身キレ初級 本間	●10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 西山	●09:40-10:40 美尻 渡邊	●10:00-10:50 ◎ヒラB+ 加藤	●09:40-10:40 美律 田中	●10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 渡邊	●09:40-10:40 ヨガキナー 佐野	●10:00-10:50 ◎ヒラLower+ 渡邊	●09:40-10:40 リンハリフジ 佐野	●10:00-10:50 ◎ヒラH&L+ 渡邊			10:00-11:00 ジョイフル 渡邊	●10:20-11:10 ◎ヒラB&A+ 加藤
11:10-12:10 SP 佐野	11:30-12:20 ◎ヒラH&L+ 渡邊	●11:10-12:10 美律 田中	●11:30-12:20 ◎ヒラUpper+ 渡邊			●11:10-12:10 ヨガB 本間	●11:30-12:20 ◎ヒラH&L+ 渡邊			11:30-12:30 ◇AMY スクリーン	●11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 西山	11:30-12:30 PW初級 本間	●11:50-12:40 ◎ヒラB&A+ 西山	11:10-12:20 ★前後屈 渡邊	●11:30-12:20 ◎ヒラB&A+ 加藤	11:10-12:10 サウトA 田中	●11:30-12:20 ◎ヒラH&L+ 渡邊	●11:10-12:10 肩こり 佐野	●11:30-12:20 ◎ヒラUpper+ 渡邊	11:10-12:20 ヨガA 佐野	●11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 渡邊			●11:30-12:30 ◇美脚 スクリーン	●11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 加藤
●12:40-13:40 ヨガB 本間	●13:00-13:50 ◎ヒラLower+ 渡邊	●12:40-13:40 ◇ヨガフローリ スクリーン	●13:00-13:50 ◎ヒラH&L+ 渡邊							●13:00-14:00 ヨガキナー 近藤	●13:20-14:10 ◎ヒラLower+ 渡邊	●13:00-14:00 ◇ハーモニクBY スクリーン	●13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 西山	●12:50-13:50 美腸力 本間	13:00-13:30 ◎ヒラRefBody 加藤	12:40-13:40 ◇AMY スクリーン	●13:00-13:50 ◎ヒラLower+ 渡邊	12:40-13:40 PW初級 本間	●13:00-13:50 ◎ヒラH&L+ 渡邊	●12:50-13:50 骨盤 本間	13:10-14:00 ◎ヒラUpper+ カーチュク			13:00-14:15 MYB 伊藤	13:20-14:10 ◎ヒラH&L+ 渡邊
●14:10-15:10 ◇ハーモニクBY スクリーン	●14:30-15:20 ◎ヒラB&A+ 西山	●14:10-15:10 ヨガキナー 近藤	14:30-15:00 ◎ヒラRefBody 伊藤							14:30-15:40 ★前後屈 渡邊	14:50-15:40 ◎ヒラB&A+ 西山	●14:30-15:30 ヨガキナー 近藤	●14:50-15:40 ◎ヒラB&A+ 加藤	●14:20-15:20 ◇ヨガフローリ スクリーン	●14:30-15:20 ◎ヒラLower+ 渡邊	●14:10-15:10 ヨガB 本間	14:30-15:00 伊藤	●14:10-15:10 下半身キレ初級 本間	●14:20-15:20 美腸力 本間	●14:40-15:30 ◎ヒラLower+ カーチュク			●14:40-15:40 ◇ハーモニクBY スクリーン	●14:50-15:40 ◎ヒラUpper+ 渡邊	
16:30-17:00 ◇くびれメイク スクリーン										●16:10-17:10 ニノテ 菊池	●16:20-17:10 ◎ヒラLower+ 西山	●16:00-17:00 睡眠 西山	●16:20-17:10 ◎ヒラLower+ 加藤							16:10-17:00 ◎ヒラB&A+ 伊藤			●16:10-17:10 ネイチャー 西山	●16:20-17:10 ◎ヒラWaist+ 伊藤	
●17:30-18:30 ヨガキナー 近藤	●17:40-18:30 ◎ヒラLower+ 西山	17:30-18:30 エナジー 伊藤	●17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 伊藤			●17:30-18:30 ネイチャー 西山	●17:40-18:30 ◎ヒラLower+ 伊藤			17:40-18:40 SP 菊池	●17:50-18:40 ◎ヒラB&A+ 西山	●17:30-18:30 ◇お腹 スクリーン	17:50-18:40 ◎ヒラH&L+ 加藤	●17:30-18:30 リンハリフジ 西山	●17:40-18:30 ◎ヒラB+ 伊藤	●17:30-18:30 ◇上半身キレ初級 スクリーン	●17:40-18:30 ◎ヒラB&A+ 伊藤	●17:30-18:30 ◇美尻 スクリーン	●17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 西山	●17:30-18:30 ヨガキナー 近藤	●17:40-18:30 ◎ヒラWaist+ 伊藤			●17:40-18:40 睡眠 西山	17:50-18:20 ◎ヒラRefBody 伊藤
●19:00-20:00 ◇ネイチャー スクリーン	19:10-20:00 ◎ヒラB&A+ 西山	●19:00-20:00 ヨガキナー 近藤	●19:10-20:00 ◎ヒラLower+ 伊藤	●19:00-20:00 ニノテ 西山	●19:10-20:00 ◎ヒラB+ 伊藤	19:00-20:15 MYB 伊藤	●19:10-20:00 ◎ヒラB&A+ 伊藤							19:00-20:00 サウトE 西山	●19:10-20:00 ◎ヒラH&L+ 伊藤	●19:00-20:00 お腹 菊池	●19:10-20:00 ◎ヒラWaist+ 伊藤	19:00-20:00 SP 玄	19:00-20:00 ◎ヒラLower+ 西山	19:00-20:00 エナジー 伊藤	●19:10-20:00 ◎ヒラUpper+ カーチュク				
●20:30-21:30 ヨガキナー 近藤	●20:30-21:20 ◎ヒラUpper+ 西山	20:30-21:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●20:30-21:20 ◎ヒラH&L+ 伊藤	●20:30-21:30 睡眠 西山	20:40-21:10 ◎ヒラCore 伊藤	●20:40-21:40 美尻 伊藤	20:30-21:20 ◎ヒラLower+ 西山							●20:30-21:30 ◎ヒラRefCore 伊藤	●20:30-21:30 美腸力 菊池	●20:30-21:20 ◎ヒラLower+ 伊藤	●20:30-21:30 美律 玄	20:30-21:20 ◎ヒラB&A+ 西山	●20:30-21:30 ヨガB 伊藤	●20:30-21:20 ◎ヒラLower+ カーチュク					

定休日

定休日



【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
1(月) 11:10-12:10	1.5	自分と寄り添う陰ヨガ	佐野友紀
6(土) 17:40-18:40	3.5	自分を育むフローヨガ	菊池真樹
10(水) 19:00-20:00	2.5	Moon connect yoga	玄ともみ
15(月) 19:00-20:00	3	ストレッチフローヨガ	伊瀬水紅
16(火) 19:00-20:00	3.5	自分を育むフローヨガ	菊池真樹
20(土) 10:00-11:00	2	ほぐしのばしやわらかYOGA	加藤愛
22(月) 09:40-10:40	1.5	疲れとり経絡ヨガ	佐野友紀
22(月) 19:00-20:00	3.5	筋調整フローヨガ	伊瀬水紅
24(水) 11:10-12:10	1.5	自分と寄り添う陰ヨガ	佐野友紀

○ ... 普通レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 毎週キックボクシング
▽ ... 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)

【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。

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

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分



【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

