

※2026年07月27日02:07 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)		
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
																		定休日			
08:30-09:30 下半身トレイ中級 東																				08:30-09:30 ネイチャー 東	
10:00-11:00 ヨガフロー-B 西村		10:15-10:45 ▽BROCK5 笠	10:00-11:00 ヨガB 松元		10:15-10:45 ▽BROMIX6 西村	10:00-11:00 開脚 東		10:15-10:45 ▽BROMIX6 西村	10:00-11:00 上半身ストレッチ中級 東	10:15-10:45 ▽BROCK5 笠	10:00-11:00 ヨガフロー-リ 東		●10:00-10:30 ▽BROCK5 笠	●10:00-11:00 AJ 美尻 東	10:15-10:45 ▽BROMIX8 笠				●10:00-11:00 ヨガフロー-リ 東	10:15-10:45 ▽BROMIX6 西村	
	10:40-11:30 ◎ヒラUpper+ 床島							10:40-11:30 ◎ヒラUpper+ 床島			10:40-11:30 ◎ヒラUpper+ 床島		10:40-11:30 ◎ヒラUpper+ 床島							10:40-11:30 ◎ヒラLower+ 床島	
11:30-12:30 ネイチャー 東		●11:45-12:15 ▽BROMIX8 笠	11:30-12:30 サウンドA 笠			11:30-12:30 ヨガフロー-B 西村			11:30-12:30 サウンドA 笠			●11:30-12:30 ネイチャー 東	●11:45-12:15 ▽BROMIX6 西村	●11:30-12:30 下半身トレイ初級 笠					●11:30-12:30 肩こり 西村		
				12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 西村				12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 床島			12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 床島				12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 西村					12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 床島	
●13:00-14:00 リンパフレッシュ 西村		●13:15-13:45 ▽BROCK5 笠	●13:00-14:00 ニノケ 松元			●13:00-14:00 ネイチャー 東		●13:15-13:45 ▽BROWA3 増山	13:00-14:00 下半身トレイ中級 東			13:00-14:00 AJ PW初級 床島			●13:00-14:00 ◇お腹 スクリーン				●13:00-14:00 ニノケ 松元		
	13:40-14:30 ◎ヒラLower+ 床島							13:40-14:30 ◎ヒラUpper+ 西村													
●14:30-15:30 ◇お腹 スクリーン			14:30-15:30 ◇サウンドE スクリーン	14:30-15:20 ◎ヒラUpper+ 西村	●14:45-15:15 ▽BROMIX8 笠	●14:30-15:30 ニノケ 松元			●14:30-15:30 AJ リンパリル 東	14:30-15:20 ◎ヒラLower+ 床島		●14:30-15:30 ◇下半身トレイ初級 スクリーン			●14:30-15:30 ネイチャー 東		15:10-16:00 ◎ヒラLower+ 西村		●14:30-15:30 ヨガB 松元	14:45-15:15 ▽BROMIX8 笠	
	15:10-16:00 ◎ヒラH&L+ 有富																			15:10-16:00 ◎ヒラLower+ 床島	
16:00-17:00 AJ PW初級 床島			16:00-17:00 ヨガB 松元			●16:00-17:00 AJ お腹 床島		●16:15-16:45 ▽BROHOUSE2 増山	16:00-17:00 AJ リラックス 笠			16:00-17:00 サウンドA 笠			●16:00-17:00 ニノケ 松元				●16:00-17:00 お腹 西村	●16:15-16:45 ▽BROCK5 笠	
	16:30-17:00 ◎ヒラRefBody 有富			16:40-17:30 ◎ヒラB&A+ 有富																	
●17:30-18:30 美律 有富		17:45-18:15 ▽BROMIX6 西村	●17:30-18:30 AJ リラックス 笠			●17:30-18:30 ◇ヨガフロー-リ スクリーン														17:30-18:30 ジョイフル 増山	
																				18:10-19:00 ◎ヒラH&L+ 有富	
●19:00-20:00 ◇ハーモニックBY スクリーン		19:15-19:45 ▽BROMIX6 西村	●19:00-20:00 ヨガフロー-リ 有富		19:15-19:45 ▽BROMIX6 西村	●19:00-20:00 ヨガB 松元			●19:00-20:00 ◇リンパリル スクリーン			●19:15-19:45 ▽BROHOUSE2 増山		19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 西村		19:00-19:50 ◎ヒラLower+ 西村			●19:00-20:00 AJ ヨガヒキナー 増山	●19:05-19:35 ▽BROCK5 笠	
										19:40-20:10 ◎ヒラRefBody 有富		●19:40-20:40 ネイチャー 増山				19:40-20:40 サウンドA 笠			19:30-20:00 ◎ヒラRefBody 有富		
</																					

9日(日)			10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)			14日(金)	15日(土)			16日(日)			17日(月)			18日(火)					
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	-	-	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ			
			臨時休業	臨時休業	臨時休業				定休日															

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

講座	レッスン名	時間
1.5	リンパリフレッシュ	60分
1.5	AJリンパリフレ	60分
1.5	AJ.リラックス	60分
1.5	ハーモニックBY	60分
2	美律	60分
2	ヨガフローラ	60分
2	下半身キレイ初級	60分
2	AJ.上半身スッキリ初級	60分
2	AJ.ヨガビギナー	60分
2.5	ヨガB	60分
2.5	肩こり	60分
2.5	ネイチャー	60分
3	PW初級	60分
3	お腹	60分
3	サウンドA	60分
3	ニワデ	60分
3	上半身スッキリ中級	60分
3	AJ.お腹	60分
3	AJ.美尻	60分
3	AJ. PW初級	60分
3	AJ. 骨盤	60分
3.5	ヨガフローB	60分
3.5	開脚	60分
3.5	ジョイフル	60分
3.5	下半身キレイ中級	60分
3.5	AJ. 開脚	60分
4	エナジー	60分
5	PW上級	60分
5	ヨガフローA	70分

【スクリーン】

番号	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリブ 【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス 【スクリーン】リラックスヨガ	60分
1.5	◇ハモニックY 【スクリーン】ハモニックブリージングヨガ	60分
2	◇下半身キレイ初級 【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリブ 【スクリーン】ヨガフローリラックス	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
3	◇お腹 【スクリーン】お腹引き締めるヨガ	60分
3	◇サウナE 【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	◇背盤 【スクリーン】背盤筋整ヨガ	60分
3.5	◇開脚 【スクリーン】開脚フローヨガ	60分

【マシンピラティス】

時間	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape+	50分

強度	レッスン名	時間
3.5	▽BROROCK5 【ボイナビ】BRO_ROCK5(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROMIX6 【ボイナビ】BRO_MIX6(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROHOUSE2 【ボイナビ】BRO_HOUSE2(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROWA3 【ボイナビ】BRO_WA3(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROMIX8 【ボイナビ】BRO_MIX8(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1MIX1 【ボイナビ】BRO1_MIX1(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1ROCK2 【ボイナビ】BRO1_ROCK2(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1EDM2 【ボイナビ】BRO1_EDM2(サンドバッグ)	30分

● … 常連レッスン ★ … マスターレッスン ☆ … スクリューソング ◇ … 編成セッション ◇ … ポイント	● … 体験レッスン予約可能 △ … アロハ使用レッスン × … 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も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。
10時 ~ 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	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名 レッスン後 10分講座	



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

