

※2026年09月20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。

[illegible]

26日(月)			27日(火)			28日(水)			29日(木)			30日(金)	31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
												定休日			
●10:00-11:00 ヨガピキナー 東	10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 有富	●10:30-11:00 ▽BROMIX8 笠	●10:00-11:00 ◇リラクサ スクリーン	10:45-11:15 ◎ヒラRefBody 西村	●10:30-11:00 ▽BROWA3 増山	●10:00-11:00 A.J.上半身スリム 東	10:00-10:50 ◎ヒラB+ 有富	●10:15-10:45 ▽BROMIX8 笠	●10:00-11:00 A.J.美尻 東				●10:00-11:00 A.J.お腹 東	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 西村	●10:15-10:45 ▽BROMIX8 笠
●11:30-12:30 ◇リラクサ スクリーン	12:00-12:50 ◎ヒラB+ 有富	●12:00-12:30 ▽BROMIX5 笠	●11:30-12:30 背中美人 鴨川	12:00-12:50 ◎ヒラB&A+ 西村		●11:30-12:30 ◇骨盤 スクリーン	11:30-12:00 ◎ヒラRefCore 有富	11:30-12:00 ▽BRO1EDM2 笠	●11:30-12:30 ◇下半身スリム スクリーン				●11:30-12:30 肩こり 鴨川	12:00-12:50 ◎ヒラH&L+ 西村	●11:45-12:15 ▽BRO1ROCK 笠
●13:00-14:00 A.J.上半身スリム 東			●13:00-14:00 お腹 増山	13:30-14:20 ◎ヒラH&L+ 西村					●13:00-14:00 A.J.お腹 東				●13:00-14:00 ヨガB 松元		
●14:30-15:30 ◇骨盤 スクリーン	15:00-15:50 ◎ヒラWaist+ 有富		●14:30-15:30 美尻 鴨川						●14:30-15:30 A.J.リラクサ 笠				●14:30-15:30 背中美人 鴨川		
●16:00-17:00 A.J.リンパリフレ 東			●16:00-17:00 ◇骨盤 スクリーン						●16:00-17:00 ネイチャー 鴨川				10分	16:00-17:00 ニクデ 松元	
17:30-18:30 ニクデ 松元		●17:45-18:15 ▽BROMIX8 笠	●17:30-18:30 ヨガフローラ 松元	18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 西村	●18:00-18:30 ▽BROMIX6 増山	●18:00-19:00 美尻 鴨川		18:30-19:00 ▽BRO1MIX1 増山	●18:00-19:00 背中美人 鴨川	18:00-18:50 ◎ヒラWaist+ 有富	●18:30-19:00 ▽BROWA3 増山		17:30-18:30 ヨガフローラ 松元	17:30-18:20 ◎ヒラH&L+ 西村	17:45-18:15 ▽BRO1ROCK 増山
●19:00-20:00 ヨガフローラ 松元		●19:00-19:30 ▽BROMIX8 笠	●19:00-20:00 睡眠 鴨川	19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 西村	●19:15-19:45 ▽BROHOUSE2 増山	●19:30-20:30 ヨガB 鴨川	19:30-20:20 ◎ヒラB&A+ 西村	●19:45-20:15 ▽BROWA3 増山	●19:30-20:30 ◇リラクサ スクリーン	19:30-20:20 ◎ヒラB+ 有富	●19:45-20:15 ▽BROMIX6 増山		19:00-20:00 ◇ヨガフローラ スクリーン	19:00-19:30 ◎ヒラRefBody 西村	19:15-19:45 ▽BRO1ROCK 増山
●20:30-21:30 ◇骨盤 スクリーン	21:00-21:30 ◎ヒラRefCore 有富	20:45-21:15 ▽BRO1EDM2 笠	●20:30-21:30 ニクデ 松元		●20:45-21:15 ▽BROWA3 増山	●21:00-22:00 リンパリフレッシュ 鴨川	21:30-22:00 ◎ヒラRefBody 西村	●21:15-21:45 ▽BROMIX6 増山	●21:00-22:00 肩こり 鴨川	21:00-21:30 ◎ヒラRefCore 有富	●21:15-21:45 ▽BROHOUSE2 増山				

【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間
1.5	リンパリフレッシュ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ
1.5	AJ_リンパリ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ
1.5	AJ_リラク	【アジャスト】リラクセスヨガ
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックフリージングヨガ
2	美律	美律ホルモンヨガ
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラックス
2	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級
2	AJ_上半身スッキリ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級
2	AJ_下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級
2	AJ_ヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー
2.5	ヨガB	ヨガベーシック
2.5	肩こり	肩こり改善ヨガ
2.5	背中美人	背中美人ヨガ
2.5	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ
3	お腹	お腹引き締めヨガ
3	サウンドA	サウンドフローヨガ アクティブ
3	美尻	美尻ヨガ
3	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション
3	ニワデ	ほっそり二の腕ヨガ
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級
3	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ
3	AJ_美尻	【アジャスト】美尻ヨガ
3	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ
3.5	下半身キレイ中級	下半身きれいヨガ中級
4	PW中級	パワーヨガ中級
4	エナジー	エナジーヨガ
5	ヨガフローA	ヨガフローアドバンス

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リラックス【スクリーン】リラックスヨガ	60分
1.5	◇ハーモニックBY【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇上半身スクリュー初級【スクリーン】上半身スクリューヨガ初級	60分
2	◇下半身スクリュー初級【スクリーン】下半身スクリューヨガ初級	60分
3	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフローB【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
4	◇エナジー【スクリーン】エナジーヨガ	60分
5	◇PW上級【スクリーン】パワーヨガ上級	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
2.5	◎ヒールB+ Basic+	50分
2.5	◎ヒールRefBody Refresh Body	30分
3	◎ヒールH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒールRefCore Refresh Core	30分
3.5	◎ヒールWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒールB&A+ Back&Arms+	50分

【ボイナビ】

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
4.5	▽BRO2LATIN	【ボイナビ】BRO2_LATIN(サンドバッグ)	30分

○ … 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

▽ … ボイナビ

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
場合はご愛請いただけません。
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











