

※2026年07月24日02:02 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。

※2026年07月24日02:02 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(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)		5日(日)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11日(土)		12日(日)		13日(月)	
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

【SP:特別レッスン】

	レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
5(日)	17:00-18:00	3.5	BeautifulWaistLineYoga	小山くるみ
24(金)	18:00-19:00	3	ピラティスリトリート	杉田友貴
25(土)	14:00-15:00	2	思考ほどける月礼拝	中竹葉子

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

	レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
21(火)	17:30-18:40	1.5	【¥2500】股関節整体ヨガ ヨガ哲学で整う心穏やかな土台	松本祐司
30(木)	19:00-20:30	2	【¥3000】【身体が硬い方向け】股関節柔軟性UPのマル秘メソッド	日高諒也

○ ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 股間キックボクシング

▽ ... ポイナビ

● ... 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)

【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。

10分 ... 10分講座

10分 ... 10分

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

10分



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











