

※2026年10月18日02:04 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10月18日02:04 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]

[illegible]

13日(火)						14日(水)						15日(木)						16日(金)					
銀座クラブ			銀座本			銀座クラブ			銀座本			銀座クラブ			銀座本			銀座クラブ			銀座本		
Aスタジオ	Bスタジオ	S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	S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	Sスタジオ	銀座本		

[illegible]

強度	レッスン名		時間
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフロ-A	ヨガフロアドハンス	70分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60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
2	★呼吸	ゆるめて深まる呼吸ヨガ	70分
4	★アーム	基礎からつくるアームバランス	70分

【EMS】

強度	レッスン名		時間
2.5	▲ベ－シック	【Evolv】Basic(エクササイズ)	20分
2.5	▲Evolv効率	【Evolv】効率ボディメイクヨガ	20分
3	▲コンバ－ト	【Evolv】Combat(エクササイズ)	20分
3	▲コア	【Evolv】Core(エクササイズ)	20分
3	▲ビ－トコア	【Evolv】BEAT CORE	20分
3	▲BodyShapeBeat1	【Evolv】BodyShapeBeat1	20分
3.5	▲AMRAP	【Evolv】AMRAP(エクササイズ)	20分
3.5	▲ビ－トH&L	【Evolv】BEAT HIP & LEGS_エクサ	20分
3.5	▲ビ－トB&A	【Evolv】BEAT BACK & ARMS_エクサ	20分
3.5	▲H&LShapeBeat1	【Evolv】H&LShapeBeat1	20分
4	▲リズムバ－ン2	【Evolv】RhythmBurn2(エクササイズ)	20分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リンパリフレ	【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】リラククスヨガ	60分
2	◇上半身スリキ初級	【スクリーン】上半身スッカリヨガ初級	60分
2	◇下半身スリキ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローリ	【スクリーン】ヨガフローリラククス	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】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇サウンドE	【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇サウンドA	【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフローベ－シック	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇サックと滝汗	【スクリーン】サックと滝汗フローヨガ(30分)	30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
6	◇エナジーフロー	【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンプラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビ－うLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビ－うUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビ－うB+	Basic+	50分
2.5	◎ビ－うTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビ－うRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビ－うChestSR	Chest Spine Release	30分

強度	レッスン名		時間
3	◎ビ－うH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビ－うRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビ－うPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ビ－うWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビ－うJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビ－うB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビ－うcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビ－うControlF	Control Flow	30分
4	◎ビ－うA+	Advance+	50分

【SP.特別レッスン】

LAVA 銀座グレース店

👑マ－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
3(土) 11:00-12:00	2	前原正奈1dayリトリート	前原正奈
5(月) 11:00-12:00	3.5	二の腕アブローチフローヨガ	上山紗有里
6(火) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
6(火) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
9(金) 19:30-20:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
9(金) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
10(土) 17:30-18:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
12(月) 13:30-14:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
12(月) 15:00-16:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
13(火) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
13(火) 19:00-20:00	2	【常温】至福のハタヨーガ60	後藤裕子
13(火) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
16(金) 09:30-10:30	3.5	アフリカサンライズ～始まりの地へ～	志賀さゆり
16(金) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
17(土) 18:45-19:45	1	はじめてのチャクラ・アーユルヴェーダ～私の整え方～	米井愛香
18(日) 09:30-10:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑大城若菜
19(月) 11:30-12:30	1	【常温】Restorative Yoga60	後藤裕子
20(火) 13:45-14:45	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
20(火) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
20(火) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
21(水) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
21(水) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
23(金) 19:30-20:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
23(金) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
24(土) 15:30-16:30	1	【常温】マントラ・ヒーリングヨーガ60	後藤裕子
24(土) 19:00-20:00	1.5	心身を癒すひとときを 1dayリトリート	👑岩井千明
25(日) 17:30-18:30	3.5	Breve～踏み出す勇氣～	志賀さゆり
26(月) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
26(月) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
28(水) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
28(水) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
30(金) 09:30-10:30	2.5	ヨガ×トレで全身スッキリ	上山紗有里
31(土) 11:00-12:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
31(土) 12:30-13:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
31(土) 14:00-15:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
31(土) 17:30-18:30	3.5	アフリカサンライズ～始まりの地へ～	志賀さゆり

LAVA 銀座本店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(木) 15:00-16:00	2	整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
2(金) 18:30-19:30	2.5	マシピラ基本の「ほ」	大西優子
3(土) 18:30-19:30	2.5	マシピラ基本の「ほ」	大西優子
4(日) 14:00-15:00	1.5	【常温】あなたに寄り添う陰ヨガ	👑岩井千明
6(火) 15:30-16:30	1.5	【オイル特参】セルフアヴィヤンガ～温かな手を感じよう～	山口静香
8(木) 12:00-13:00	2.5	呼吸が深まるセロニンヨガ	山口静香
9(金) 13:00-14:00	2.5	マシピラ基本の「ほ」	大西優子
9(金) 18:30-19:30	2.5	マシピラ基本の「き」	大西優子
10(土) 09:30-10:30	2.5	【有料1dayリトリートです】ビーチSUPヨガ	吉田うらら
10(土) 19:00-20:00	3.5	【3時間有料】HaTha Yoga Practice 解説と練習	渡辺真也
11(日) 11:00-12:00	2.5	【有料1dayリトリートです】ビーチSUPヨガ	吉田うらら
12(月) 08:00-09:00	2.5	快適呼吸に導くwave flow yoga	谷口百聖
12(月) 17:30-18:30	1.5	【特別クラス10000円】愛と浄化のYoga&Ayurveda	山口静香

LAVA 銀座本店			
レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
17(土)	17:00-18:00	1 【3時間】ととのえる陰ヨガ	伊藤薫
17(土)	18:30-19:30	2.5 マシピラ基本の「ほ」	大西優子
22(木)	21:00-22:00	1.5 【ゆるホット】～Yoga Nidra～頑張る自分にやわらぎを	山川真凜
24(土)	09:30-10:30	2 整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
24(土)	12:30-13:30	2.5 快適呼吸に導くwave flow yoga	谷口百聖
24(土)	18:30-19:30	3 【3時間有料】アーサナ練習会～基礎からひも解く後屈の実践～	渡辺真也
25(日)	18:30-19:30	2.5 【3時間 10000円】バレエトレーニング	伊藤薫
26(月)	13:30-14:30	2 整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
27(火)	15:30-16:30	2.5 【常温】自分と向き合うムドラーヨガ	伊藤薫
30(金)	19:00-20:00	3.5 【3時間有料】HaTha Yoga Practice 解説と練習	渡辺真也
31(土)	09:30-10:30	1.5 【オイル持参】セルフアヴィヤンガ～温かな手を感じよう～	山口静香
31(土)	17:00-18:00	3 豊洲ナイトヨガ	渡辺真也

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

LAVA 銀座グラスセ店			
レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
2(金)	09:15-10:15	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
2(金)	10:15-11:15	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
2(金)	19:00-20:00	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
3(土)	13:00-14:00	3 (1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
3(土)	14:30-15:30	3 (1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
3(土)	16:00-17:00	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
4(日)	13:00-14:00	3 (1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
4(日)	14:30-15:30	3 (1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
4(日)	17:00-18:30	3 坐骨調整ヨガ	志賀さゆり
5(月)	19:00-20:00	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
5(月)	20:15-21:15	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
6(火)	16:00-17:00	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
8(木)	19:00-20:00	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
8(木)	20:00-21:00	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
9(金)	17:30-18:30	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
10(土)	09:30-11:00	1.5 心の清澄ヨガ～瞑想を深める～	前原正奈
11(日)	17:00-18:30	3.5 腸腰筋マスタースタになるヨガ！	志賀さゆり
12(月)	17:00-18:30	3 【¥2400】ONE YOGA～陰陽のバランスを整える～	👑 山口理奈
13(火)	20:30-22:00	1 【常温】Restorative Yoga 90	後藤裕子
14(水)	19:00-20:00	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
14(水)	20:30-21:30	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
17(土)	12:30-14:00	2.5 【¥2400】肩やわらかヨガ	👑 山口理奈
18(日)	11:00-12:30	6 【¥3000】Grow Flow Yoga Advance	👑 大城若菜
19(月)	09:30-11:00	3.5 【常温】Quan Time 90	後藤裕子
19(月)	19:00-20:00	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
19(月)	20:00-21:00	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
20(火)	17:30-18:30	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
23(金)	16:00-17:30	3 坐骨調整ヨガ	志賀さゆり
24(土)	17:00-18:30	1.5 【常温】Flow Fundamentals 90	後藤裕子
25(日)	15:30-16:30	3 (1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
25(日)	16:50-17:50	3 (1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
26(月)	14:00-14:45	3 【¥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	👑 佐藤華蓮
26(月)	15:00-15:45	3 【¥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	👑 佐藤華蓮
26(月)	16:00-16:45	3 【¥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	👑 佐藤華蓮
27(火)	15:30-17:00	1 【常温】Restorative Yoga 90	後藤裕子
28(水)	21:40-22:40	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
29(木)	09:00-10:00	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子

LAVA 銀座グラスセ店			
レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
30(金)	17:30-18:30	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
30(金)	19:00-20:00	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
30(金)	20:30-21:30	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
31(土)	14:00-15:30	3 内ももマスターになれるヨガ！	志賀さゆり
31(土)	15:30-16:30	3 (1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣

LAVA 銀座本店			
レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
3(土)	12:30-14:00	3.5 【常温】HaTha Yoga Practice 90min	渡辺真也
5(月)	13:30-15:00	2 【オイル持参】セルフアヴィヤンガ90～ドージャチェック付～	山口静香
6(火)	12:00-13:30	5 【常温】Vinyasa Practice 90min	渡辺真也
8(木)	13:00-14:30	5 【¥3000】BORN TO YOG～90min～(常温)	👑 佐藤華蓮
8(木)	13:30-15:00	2 【常温】陰ヨガ ～調和～ 90min	渡辺真也
10(土)	11:30-13:00	4 肩甲骨の柔軟性を高めるヴィンヤサヨガ	👑 山口理奈
10(土)	13:30-15:00	4 【¥3000】ONE YOGA II～陰陽ヨガの進化～	👑 山口理奈
11(日)	08:00-09:30	2.5 月の癒しとヨガニドラ～新月～	山口静香
11(日)	16:00-17:30	3 【常温】バレエトレーニング90	伊藤薫
12(月)	09:00-12:00	5 【¥13000】徹底燃焼フロフロフロー！	👑 佐藤華蓮
15(木)	20:30-22:00	3.5 【常温】HaTha Yoga Practice 90min	渡辺真也
17(土)	10:30-11:30	3 【¥2000】関節メンテナンスPilates～股関節	👑 菅原伶美
17(土)	16:00-17:30	5 【常温】Vinyasa Practice 90min	渡辺真也
18(日)	14:00-15:30	2 【常温】陰ヨガ ～調和～ 90min	渡辺真也
20(火)	10:30-12:00	4 【常温】HaTha Yoga Practice Vol2 90min	渡辺真也
24(土)	11:40-13:40	2 【¥3000】めぐる季節の陰ヨガ120分	👑 山口理奈
27(火)	12:00-13:30	3 月の癒しとヨガニドラ～満月～	山口静香
29(木)	15:30-17:00	2 【常温】陰ヨガ ～調和～ 90min	渡辺真也
29(木)	17:30-19:00	3 【常温】バレエトレーニング90	伊藤薫

○ … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 腰痛キックボクシング

▽ … 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。

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分講座

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 全員様専用
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