

※2025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

※2025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(火)                       |                                   | 2日(水)                         |                                  | 3日(木)                          |                                  | 4日(金)                       |                                 | 5日(土)                          |                                  | 6日(日)                         |                                  | 7日(月)                          |                                  | 8日(火)                          |                                 | 9日(水)                        |                                 | 10日(木) | 11日(金) |                            | 12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 |  |
| <div>朝<br/>陽</div> |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 | 臨時休業   |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
| <div>日<br/>中</div> | ●09:30-10:30<br>リラックス<br>伊藤 | ●09:50-10:40<br>◎ヒラWaist+<br>五十田  | ●09:30-10:30<br>美尻<br>伊藤      | ●09:50-10:40<br>◎ヒラUpper+<br>五十田 | ●09:30-10:30<br>ヨガビギナー<br>五十田  | ●09:50-10:40<br>◎ヒラH&L+<br>足助    | ●09:30-10:30<br>ジョイフル<br>山崎 | ●09:50-10:40<br>◎ヒラUpper+<br>足助 | ●09:30-10:30<br>ネイチャー<br>岡山    | ●09:50-10:40<br>◎ヒラB+<br>山崎      | ●09:30-10:30<br>リラックス<br>伊藤   | ●09:50-10:40<br>◎ヒラWaist+<br>五十田 | ●09:30-10:30<br>美腸力<br>山浦      | ●09:50-10:40<br>◎ヒラLower+<br>五十田 | ●09:30-10:30<br>下半身キレイ中級<br>岡山 | ●09:50-10:40<br>◎ヒラUpper+<br>足助 | ●09:30-10:30<br>ヨガフローリ<br>武田 | ●10:10-10:40<br>◎ヒラcore<br>山崎   |        |        | ●09:30-10:30<br>SP<br>松本祐司 | ●09:50-10:40<br>◎ヒラH&L+<br>足助    |       |  |
|                    | 11:00-12:00<br>サウントA<br>伊藤  | ●11:20-12:10<br>◎ヒラUpper+<br>五十田  | 11:00-12:00<br>背中美人<br>五十田    | ●11:20-12:10<br>◎ヒラLower+<br>足助  | ●11:00-12:00<br>ヨガフローリ<br>久保   | ●11:20-12:10<br>◎ヒラUpper+<br>足助  | ●11:00-12:00<br>睡眠<br>山崎    | 11:20-12:10<br>◎ヒラH&L+<br>足助    | 11:00-12:00<br>上半身スッキリ中級<br>岡山 | 11:20-12:10<br>◎ヒラA+<br>山崎       | 11:00-12:00<br>サウントA<br>伊藤    | ●11:20-12:10<br>◎ヒラLower+<br>五十田 | 11:00-12:00<br>サウントE<br>山浦     | ●11:20-12:10<br>◎ヒラWaist+<br>五十田 | ●11:00-12:00<br>美腸力<br>岡山      | 11:20-12:10<br>◎ヒラH&L+<br>足助    | ●11:00-12:00<br>骨盤<br>久保     | ●11:20-12:10<br>◎ヒラWaist+<br>山崎 |        |        | 11:00-12:00<br>WS<br>松本祐司  | 11:20-12:10<br>◎ヒラUpper+<br>足助   |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
| <div>夕<br/>陽</div> | ●12:30-13:30<br>美尻<br>伊藤    | ●12:50-13:40<br>◎ヒラB+<br>山崎       | ●12:30-13:30<br>リラックス<br>伊藤   | ●12:50-13:40<br>◎ヒラUpper+<br>足助  | 12:30-13:30<br>ホットウ<br>山崎      | 12:50-13:40<br>◎ヒラLower+<br>五十田  | ●12:30-13:30<br>美尻<br>伊藤    | ●12:50-13:40<br>◎ヒラUpper+<br>岡山 | ●12:30-13:30<br>リラックス<br>伊藤    | ●12:50-13:40<br>◎ヒラLower+<br>久保  | ●12:30-13:30<br>美尻<br>伊藤      | ●12:50-13:40<br>◎ヒラUpper+<br>足助  | 12:30-13:30<br>骨盤<br>足助        | ●12:50-13:40<br>◎ヒラLower+<br>岡山  | ●12:30-13:30<br>リラックス<br>伊藤    | ●12:50-13:40<br>◎ヒラB&A+<br>久保   | ●12:30-13:30<br>ヨガビギナー<br>武田 | 12:50-13:40<br>◎ヒラWaist+<br>五十田 |        |        | ●12:30-13:30<br>ニクデ<br>三浦  | ●12:50-13:40<br>◎ヒラLower+<br>五十田 |       |  |
|                    | ●14:00-15:00<br>背中美人<br>五十田 | 14:10-14:40<br>◎ヒラTotalBody<br>山崎 | ●14:00-15:00<br>ヨガビギナー<br>武士田 | 14:10-15:00<br>◎ヒラH&L+<br>足助     | ●14:00-15:00<br>美腸力<br>山崎      | ●14:10-15:00<br>◎ヒラWaist+<br>五十田 | ●14:00-15:00<br>リラックス<br>伊藤 | 14:10-15:00<br>◎ヒラLower+<br>岡山  | 14:00-15:00<br>サウントA<br>伊藤     | ●14:10-15:00<br>◎ヒラB&A+<br>久保    | ●14:00-15:00<br>リラックス<br>松本菜里 |                                  | ●14:00-15:00<br>上半身キレイ中級<br>久保 | 14:10-15:00<br>◎ヒラB&A+<br>久保     | ●14:00-15:00<br>下半身キレイ初級<br>岡山 | ●14:10-15:00<br>◎ヒラLower+<br>久保 | 14:00-15:00<br>PW中級<br>久保    | ●14:10-15:00<br>◎ヒラB+<br>山崎     |        |        | 14:00-15:00<br>サウントA<br>伊藤 | ●14:10-15:00<br>◎ヒラWaist+<br>五十田 |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
| <div>月<br/>夜</div> | 17:30-18:30<br>ヨガフローB<br>藤原 | ●17:40-18:30<br>◎ヒラLower+<br>久保   | ●17:30-18:30<br>美律<br>岡山      | ●17:40-18:30<br>◎ヒラWaist+<br>五十田 | ●17:30-18:30<br>下半身キレイ初級<br>久保 | ●17:40-18:30<br>◎ヒラB+<br>山崎      | 17:30-18:30<br>サウントA<br>伊藤  | ●17:40-18:30<br>◎ヒラB&A+<br>久保   | ●17:30-18:30<br>美腸力<br>岡山      | ●17:40-18:30<br>◎ヒラWaist+<br>五十田 | 17:30-18:30<br>開脚<br>足助       | ●17:40-18:30<br>◎ヒラUpper+<br>五十田 | 17:30-18:30<br>上半身スッキリ中級<br>岡山 | ●17:40-18:30<br>◎ヒラLower+<br>久保  | ●17:30-18:30<br>リラックス<br>伊藤    | ●17:40-18:30<br>◎ヒラB&A+<br>久保   | ●17:30-18:30<br>美尻<br>伊藤     | 17:40-18:30<br>◎ヒラUpper+<br>五十田 |        |        | ●17:30-18:30<br>お腹<br>三浦   | ●17:50-18:40<br>◎ヒラB+<br>山崎      |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |
|                    |                             |                                   |                               |                                  |                                |                                  |                             |                                 |                                |                                  |                               |                                  |                                |                                  |                                |                                 |                              |                                 |        |        |                            |                                  |       |  |

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

| 講座  | レッスン名     |                  | 時間  |
|-----|-----------|------------------|-----|
| 1.5 | リラクス      | リラクسسヨガ          | 60分 |
| 1.5 | リンパリフレッシュ | リンパリフレッシュヨガ      | 60分 |
| 1.5 | カラダほぐし    | カラダほぐしヨガ         | 60分 |
| 1.5 | 睡眠        | 至福の睡眠ヨガ          | 60分 |
| 2   | 美律        | 美律ホルモンヨガ         | 60分 |
| 2   | ヨガビギナー    | ヨガビギナー           | 60分 |
| 2   | ヨガフローラ    | ヨガフローリラクス        | 60分 |
| 2   | 美腸力       | 美腸力ヨガ            | 60分 |
| 2   | 下半身キレイ初級  | 下半身きれいのヨガ初級      | 60分 |
| 2.5 | ヨガB       | ヨガベーシック          | 60分 |
| 2.5 | 肩こり       | 肩こり改善ヨガ          | 60分 |
| 2.5 | 背中美人      | 背中美人ヨガ           | 60分 |
| 2.5 | ネイチャー     | ネイチャーフィールヨガ      | 60分 |
| 2.5 | ホットピラ     | ホットピラティス         | 60分 |
| 3   | 骨盤        | 骨盤筋整ヨガ           | 60分 |
| 3   | PW初級      | パワーヨガ初級          | 60分 |
| 3   | お腹        | お腹引き締めヨガ         | 60分 |
| 3   | 美脚        | 美脚ヨガ             | 60分 |
| 3   | サウンドA     | サウンドフローヨガ アクティブ  | 60分 |
| 3   | 美尻        | 美尻ヨガ             | 60分 |
| 3   | サウンドE     | サウンドフローヨガ エモーション | 60分 |
| 3   | ニカデ       | ほっそり二の腕ヨガ        | 60分 |
| 3   | 上半身スッキリ中級 | 上半身スッキリヨガ中級      | 60分 |
| 3.5 | ヨガフロー-B   | ヨガフローベーシック       | 60分 |
| 3.5 | 開脚        | 開脚フローヨガ          | 60分 |
| 3.5 | ジョイフル     | ジョイフルヨガ          | 60分 |
| 3.5 | 下半身キレイ中級  | 下半身きれいのヨガ中級      | 60分 |
| 4   | PW中級      | パワーヨガ中級          | 60分 |
| 4   | エナジー      | エナジーヨガ           | 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  |
|-----|-------|--------------------|-----|
| 1.5 | ★後屈   | ～後屈編～柔軟性UPのマル秘メソッド | 70分 |

【スクリーン】

| レッスン | レッスン名                     | 時間  |
|------|---------------------------|-----|
| 1.5  | ◇リンパリパル【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ | 60分 |
| 1.5  | ◇リラクサス【スクリーン】リラクサスヨガ      | 60分 |
| 2    | ◇ヨガビギナー【スクリーン】ヨガビギナー      | 60分 |
| 2.5  | ◇ネイチヤー【スクリーン】ネイチヤーフールヨガ   | 60分 |
| 2.5  | ◇ヨガB【スクリーン】ヨガベーシック        | 60分 |
| 3    | ◇お腹【スクリーン】お腹引き締めヨガ        | 60分 |
| 3    | ◇PW初級【スクリーン】パワーヨガ初級       | 60分 |
| 3    | ◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ          | 60分 |
| 3    | ◇ニノウデ【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ     | 60分 |
| 3    | ◇美脚【スクリーン】美脚ヨガ            | 60分 |
| 3.5  | ◇開脚【スクリーン】開脚フローヨガ         | 60分 |
| 3.5  | ◇ジョイフル【スクリーン】ジョイフルヨガ      | 60分 |
| 4    | ◇エナジー【スクリーン】エナジーヨガ        | 60分 |

【マシンピラティス】

| 強度  | レッスン名      |                     | 時間  |
|-----|------------|---------------------|-----|
| 2.5 | ◎びょうLower+ | Lower Body Make-up+ | 50分 |
| 2.5 | ◎びょうUpper+ | Upper Body Make-up+ | 50分 |

| 強度  |                 | レッスン名             | 時間  |
|-----|-----------------|-------------------|-----|
| 2.5 | ◎ヒューB+          | Basic+            | 50分 |
| 2.5 | ◎ヒューTotalBody   | Total Body        | 30分 |
| 3   | ◎ヒューH&L+        | Hip&Legs+         | 50分 |
| 3   | ◎ヒューPerBackBody | Perfect Back Body | 30分 |
| 3.5 | ◎ヒューWaist+      | Waist Shape+      | 50分 |
| 3.5 | ◎ヒューJumpM       | Jump Movement+    | 50分 |
| 3.5 | ◎ヒューB&A+        | Back&Arms+        | 50分 |
| 3.5 | ◎ヒューcore        | Shape up Core     | 30分 |
| 3.5 | ◎ヒューControlF    | Control Flow      | 30分 |
| 4   | ◎ヒューA+          | Advance+          | 50分 |

# 【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 |
|-------------------|-----|----------------------|------------|
| 11(金) 16:00-17:00 | 2.5 | 1dayリトリート            |            |
| 12(土) 09:30-10:30 | 4   | Yuji Yoga Burning    | 松本祐司       |
| 30(水) 17:30-18:30 | 4   | コアパワーヨガ ～心身の強さと心を養う～ | 松本祐司       |

# 【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 |
|-------------------|----|------------------------------|------------|
| 12(土) 11:00-12:00 | 2  | 【¥1200】ブラーナヨガ:呼吸でめぐる生命のエネルギー | 松本祐司       |
| 30(水) 19:00-20:00 | 2  | 【¥1200】肩、背中からかるヨガ～背骨メンテ～     | 松本祐司       |

○ … 常連レッスン  
★ … マスターレッスン  
◇ … スクリーンヨガ  
◆ … 随時キックボクシング  
▽ … 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)

**【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。

10分  
レッスン前  
10分講座

10分  
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](http://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

