

※2025年08月18日02:01 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08月18日02:01 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]

13日(水)		14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)		18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)		24日(日)		25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	
		臨時休業	臨時休業	臨時休業																			
●09:30-10:30 上半身ストレッチ初級 伊藤	●09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 岡山				●09:30-10:30 ヨガB 下里	10:10-10:40 ◎ヒラRefBody 山崎	●09:30-10:30 リンパリフレッシュ 五十田	●09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 川口	●09:30-10:30 美尻 伊藤	●09:50-10:40 ◎ヒラB&A+ 久保	09:30-10:45 MYB 久保	10:10-10:40 ◎ヒラBackStyle 山崎	●09:30-10:30 ヨガB 下里	●09:50-10:40 ◎ヒラB+ 山浦	●09:30-10:30 上半身ストレッチ初級 伊藤	●09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 五十田	●09:30-10:30 ◇美脚 スクリーン	●09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 川口	●09:30-10:30 リラックス 関根	●09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 岡山	●09:30-10:30 ◇お腹 スクリーン	10:10-10:40 ◎ヒラStretchC 山崎	
11:00-12:00 サウントA 伊藤	●11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 岡山				●11:00-12:00 美尻 伊藤	11:20-11:50 ◎ヒラHipLine 山崎	●11:00-12:00 骨盤 関根	●11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 五十田	●11:00-12:00 リラックス 伊藤	●11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 久保	●11:30-12:30 上半身ストレッチ初級 伊藤	11:20-12:10 ◎ヒラA+ 山崎	●11:00-12:00 骨盤 関根	●11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 岡山	11:00-12:00 サウントA 伊藤	●11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 五十田	●11:00-12:00 ヨガB 下里	●11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 川口	11:00-12:00 ヨガフロ-B 武田	●11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 岡山	●11:00-12:00 ヨガB 下里	11:20-11:50 ◎ヒラPerBackBody 山崎	
●12:30-13:30 ◇お腹 スクリーン	●12:50-13:40 ◎ヒラB&A+ 足助				●12:30-13:30 上半身ストレッチ初級 伊藤	●12:30-13:20 ◎ヒラB+ 山崎	12:30-13:30 ◇PW初級 スクリーン	●12:50-13:40 ◎ヒラB+ 山浦	12:30-13:30 サウントA 伊藤	●12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 久保	●13:00-14:00 ヨガB 下里	●12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 久保	●12:30-13:30 リラックス 関根	●12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 岡山	12:30-13:30 ◇エナジー スクリーン	●12:50-13:40 ◎ヒラB&A+ 久保	●12:30-13:30 リラックス 関根	●12:50-13:40 ◎ヒラWaist+ 五十田	●12:30-13:30 骨盤 関根	●12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 岡山	●12:30-13:20 上半身ストレッチ初級 伊藤	●12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 五十田	
						13:50-14:20 ◎ヒラStretchG 山崎																	
●14:00-15:00 リラックス 関根					14:00-15:15 MYB 久保		●14:00-15:00 ヨガB 下里	●14:10-15:00 ◎ヒラLower+ 川口	14:00-15:00 ◇ヨガフロ-B スクリーン	●14:10-15:00 ◎ヒラUpper+ 五十田	●14:30-15:30 ◇お腹 スクリーン	●14:10-15:00 ◎ヒラB&A+ 久保	●14:00-15:00 ヨガB 下里	●14:10-15:00 ◎ヒラB&A+ 足助	●14:00-15:00 リンパリフレッシュ 五十田	●14:10-15:00 ◎ヒラUpper+ 久保	●14:00-15:00 ヨガB 下里	●14:10-15:00 ◎ヒラLower+ 川口	14:00-15:00 PW初級 武田		14:00-15:00 サウントA 伊藤		
17:30-18:30 ◇開脚 スクリーン	●17:40-18:30 ◎ヒラH&L+ 足助				●17:30-18:30 ニノテ 武田	●17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 久保	17:30-18:30 SP 松本	●17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 岡山	●17:30-18:30 ヨガB 下里	●17:40-18:30 ◎ヒラWaist+ 五十田	●17:30-18:30 ホットヒラ 山崎	●17:40-18:30 ◎ヒラWaist+ 五十田	17:30-18:30 サウントA 伊藤	●17:40-18:30 ◎ヒラB&A+ 足助	●17:30-18:30 ヨガフロ-リラ 武田	●17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 岡山	17:30-18:30 サウントE 武田	●17:40-18:30 ◎ヒラLower+ 五十田	●17:30-18:30 ヨガB 下里		17:30-18:30 ◇開脚 スクリーン	●17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 五十田	
●19:00-20:00 骨盤 関根	●19:00-19:50 ◎ヒラB&L+ 足助				●19:00-20:00 美脚 武田	●19:00-19:50 ◎ヒラB&A+ 久保	19:00-20:00 WS 松本	19:00-19:30 ◎ヒラControl 山崎	●19:00-20:00 リラックス 関根	●19:00-19:50 ◎ヒラWaist+ 五十田	●19:00-20:00 ヨガB 下里	●19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 五十田	●19:00-20:00 ニノテ 武田	●19:00-19:50 ◎ヒラH&L+ 足助	19:00-20:00 ヨガフロ-B 武田	●19:00-19:50 ◎ヒラLower+ 岡山	●19:00-20:00 ヨガビキナー 武田	●19:00-19:50 ◎ヒラWaist+ 五十田	19:00-20:00 ◇開脚 スクリーン	●19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 岡山	●19:00-19:50 ヨガB 下里	●19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 五十田	

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラクス	リラックスヨガ	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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	◎ホイル美	ホイルヨガビューティー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2.5	ヨガB	ヨガベーシック	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	ホットビラ	ホットビラティス	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	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	ニガテ	ほっそりニの腕ヨガ	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	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
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75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

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リラクス 【スクリーン】リラクسس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	◇オビキター 【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2.5	◇ネイチャー 【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
3	◇お腹 【スクリーン】お腹引き締めるヨガ	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	◇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】ヨガフローベースィック	60分
3.5	◇開脚 【スクリーン】開脚フローヨガ	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	◎ﾋﾞﾂLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾂUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾂB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾂStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾂRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾂChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾂH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾂBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾂHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾂPerBackBody Perfect Back Body	30分

級度	レッスンの名	時間
3.5	◎どうWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎どうJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎どうB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎どうcore Shape up Core	30分
3.5	◎どうControlF Control Flow	30分
4	◎どうA+ Advance+	50分

【SP:特別レッスン】👑=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
8(金) 10:30-11:30	2.5	1dayリトリート	岡山日和
18(月) 17:30-18:30	4	Yuji Yoga Burning	👑 松本祐司

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】👑=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
18(月) 19:00-20:00	1.5	【¥2500】ゆるめて整う 股関節ケア ～深い休息と癒しの60分～	👑 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

◆ ... 瞑想キックボクシング

▽ ... 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)

👑=トップインストラクター

●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。

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



LAVA  
HOT YOGA STUDIO

【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

