

※2026年07月09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)	
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
				定休日																			
09:30-10:30 ジョイフル 三浦	●09:50-10:40 ◎ヒラWaist+ 久保	●09:30-10:30 ネイチャー 久保	09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 三浦		09:30-10:45 MYB 三浦	●09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 伊藤	●09:30-10:30 カラダほぐし 三浦	10:10-10:40 ◎ヒラControlF 武田	●09:30-10:30 肩こり 三浦	09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 伊藤	●09:30-10:30 上半身スキャリ初級 石倉	●09:50-10:40 ◎ヒラH&L+ 武田	●09:30-10:30 ヨガB 石倉	09:50-10:40 ◎ヒラB&A+ 武田	09:30-10:30 FS-P 久保	●09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 伊藤	10:00-11:00 SP 武田	●09:30-10:30 肩こり 三浦	09:50-10:40 ◎ヒラWaist+ 久保	●09:30-10:30 美尻 山浦	10:10-10:40 ◎ヒラcore 久保		
●11:00-12:00 ヨガフローリ 三浦	11:10-11:40 ◎ヒラTotalBody 久保	11:00-12:00 エナジー 久保	●11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 伊藤		11:20-12:30 ★前後屈 三浦	11:30-12:00 ◎ヒラControlF 武田	11:00-12:00 ジョイフル 三浦	11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 武田	11:00-12:00 ◇美尻 スクリーン	●11:20-12:10 ◎ヒラH&L+ 伊藤	●11:00-12:00 ニクデ 石倉	11:20-11:50 ◎ヒラBackStyle 山浦	11:00-12:00 ◇サウンドA スクリーン	●11:10-12:00 ◎ヒラWaist+ 山浦	●11:00-12:00 ネイチャー 久保	11:20-12:10 ◎ヒラH&L+ 伊藤		●11:00-12:00 ◇骨盤 スクリーン	11:20-11:50 ◎ヒラTotalBody 久保	●11:00-12:00 美腸力 山浦	●11:10-12:00 ◎ヒラB&A+ 久保		
●12:30-13:30 ◇ニクデ スクリーン	●12:30-13:20 ◎ヒラH&L+ 武田	●12:30-13:30 肩こり 三浦	12:30-13:20 ◎ヒラH&L+ 伊藤				12:30-13:30 美腸力 山浦	●12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 伊藤	12:30-13:30 開脚 三浦	12:40-13:10 ◎ヒラcore 久保			●12:30-13:30 美律 石倉	12:40-13:10 ◎ヒラControlF 武田	●12:30-13:30 ◇ヨガヒキナー スクリーン	12:40-13:30 ◎ヒラB&A+ 武田		●12:30-13:30 AJ お腹 石倉	●12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 三浦	●12:30-13:30 ◇骨盤 スクリーン	12:30-13:20 ◎ヒラJumpM 山浦		
●14:00-15:00 ネイチャー 久保	●14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 三浦	●14:00-15:00 ヨガフローリ 武田	14:00-14:50 ◎ヒラB+ 山浦		14:30-15:30 ヨガフローB 伊藤	●14:30-15:20 ◎ヒラH&L+ 武田	14:00-15:00 サウンドE 武田	●14:00-14:50 ◎ヒラWaist+ 久保	●14:00-15:00 ◇おっぱい スクリーン	●14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 伊藤			14:30-15:30 ◇AMY スクリーン	●14:30-15:20 ◎ヒラLower+ 武田		14:00-15:00 サウンドA 伊藤	●14:00-14:50 ◎ヒラWaist+ 久保		●14:00-15:00 ヨガフローリ 久保	●14:00-14:50 ◎ヒラH&L+ 伊藤	14:00-15:15 MYB 久保	●14:10-15:00 ◎ヒラUpper+ 伊藤	
●15:30-16:30 ◇上半身スキャリ初級 スクリーン	15:40-16:10 ◎ヒラHipLine 山浦	15:30-16:30 ヨガフローB 伊藤	15:30-16:00 ◎ヒラcore 久保																				
●17:30-18:30 美腸力 山浦	●17:40-18:30 ◎ヒラLower+ 武田	●17:30-18:30 お腹 三浦	17:40-18:10 ◎ヒラBackStyle 山浦		●17:30-18:30 ヨガフローリ 久保	17:30-18:20 ◎ヒラB&A+ 山浦	●17:30-18:30 ハーモニクBY 山浦	17:40-18:10 ◎ヒラTotalBody 久保	17:30-18:30 ◇くびれメイク スクリーン	18:00-18:30 ◎ヒラcore 久保	17:30-18:30 ジョイフル 三浦	17:40-18:10 ◎ヒラTotalBody 久保	●17:30-18:30 ◇お腹 スクリーン	●17:30-18:20 ◎ヒラUpper+ 山浦	●17:30-18:30 美腸力 山浦	●17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 武田		●17:30-18:30 ニクデ 石倉	17:30-18:20 ◎ヒラH&L+ 伊藤	●17:30-18:30 ◇リラックス スクリーン	●17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 伊藤		
19:00-20:00 サウンドE 山浦	19:10-19:40 ◎ヒラControlF 武田	19:00-20:00 PW初級 武田	●19:00-19:50 ◎ヒラWaist+ 山浦		19:00-20:00 ネイチャー 久保	19:10-19:40 ◎ヒラHipLine 山浦	●19:00-20:00 AJ お腹 石倉	19:00-19:50 ◎ヒラB&A+ 久保	●19:00-20:00 リンパリフレッシュ 三浦	●19:00-19:50 ◎ヒラWaist+ 久保	●19:00-20:00 ヨガフローリ 久保	●19:00-19:50 ◎ヒラLower+ 伊藤	●19:00-20:00 ◇リラックス スクリーン	19:10-19:40 ◎ヒラHipLine 山浦	●19:00-20:00 AJ お腹 石倉	19:00-19:50 ◎ヒラJumpM 山浦		19:00-20:00 上半身スキャリ初級 石倉	●19:10-20:00 ◎ヒラUpper+ 伊藤	19:00-20:00 サウンドE 武田	19:10-20:00 ◎ヒラH&L+ 伊藤		

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	リラックス	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	カラダほぐし	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	◎ハイル美	ハイルヨガビューティー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローラリラックス	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	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
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	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
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	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	ニノウ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3.5	ヨガフロー-B	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	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	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	Eナジー	Eナジーヨガ	60分
5	PW上級	パワーヨガ上級	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
2.5	★前後屈	基礎から学ぶ前屈と後屈	70分

【スクリーン】

確度	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】ハーモニックブリッジングヨガ	60分
2	◇上半身ストレッチ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身ストレッチ初級	【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	◇ヨガフローラ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ホットビラ	【スクリーン】ホットビラティス	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
2.5	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	60分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	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

強度	レッスン名		時間
3	◇ニノウテ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分

【マシンピラティス】

難度	レッスン名		時間
2.5	◎ビ↓Lower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビ↓Upper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ビ↓B+	Basic+	50分
2.5	◎ビ↓TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビ↓RefBody	Refresh Body	30分
3	◎ビ↓H&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビ↓BackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビ↓HipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビ↓RefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ビ↓Waist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ビ↓JumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビ↓B&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビ↓core	Shape up Core	30分
3.5	◎ビ↓ControlF	Control Flow	30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
10(金) 10:00-11:00	2.5	1dayリトリート	武田みゆな
14(火) 17:30-18:30	1.5	心を満たす YinYoga	武田みゆな

○ … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 箱嚙キックボクシング

▽ … 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

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
場合はご愛顧いただけません。
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

