

※2026年07月16日02:06 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(土)		2日(日)		3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)	8日(土)		9日(日)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)
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											臨時休業
09:30-10:30 ネイチャー 久保	09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 伊藤	●09:30-10:30 リラク ス伊藤		09:30-10:30 ◇ホットビラ スクリーン		09:30-10:30 サウンドA 伊藤		●09:30-10:30 お腹 石倉	09:50-10:40 ◎ヒラB&A+ 川又	09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 久保	●09:30-10:30 美律 石倉	09:50-10:40 ◎ヒラWaist+ 久保	09:30-10:30 サウンドE 山浦	●09:50-10:40 ◎ヒラB&A+ 久保	●09:30-10:30 骨盤 久保		09:30-10:30 開脚 三浦	●09:50-10:40 ◎ヒラB&A+ 武田	●09:30-10:30 お腹 石倉	09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 三浦	●09:30-10:30 上半身スナキ初級 石倉	●09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 伊藤	
●11:00-12:00 ヨガフロ-リ 久保	●11:20-12:10 ◎ヒラH&L+ 伊藤	11:00-12:00 ヨガフロ-B 伊藤		●11:00-12:00 ニクデ 石倉	●11:20-12:10 ◎ヒラB&A+ 山浦		●11:00-12:00 背中美人 武田	11:00-12:00 サウンドE 武田	11:20-11:50 ◎ヒラcore 久保	●11:00-12:00 ◇骨盤 スクリーン	●11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 伊藤	●11:00-12:00 ハーモニックBY 山浦	11:20-11:50 ◎ヒラcore 久保	11:00-12:00 エナジー 久保	●11:20-12:10 ◎ヒラB&A+ 武田	●11:00-12:00 ◇ヨガ'ビキナー スクリーン	11:20-11:50 ◎ヒラControlF 武田	●11:00-12:00 美律 石倉	●11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 三浦	●11:00-12:00 上半身スナキ初級 三浦	11:20-12:10 ◎ヒラH&L+ 伊藤		

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

学年	レッスンの名		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	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	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	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身スッキリ初級	下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	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	ニノゲ	ほっそり二の腕ヨガ	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-B	ヨガフロベーシック	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】

回次	レッスン名		時間
1.5	◇リンパリフル	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラクス	【スクリーン】リラクソスヨガ	60分
1.5	◇ハーモニックBY	【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇下半身キイ初級	【スクリーン】下半身きいヨガ初級	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	◇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

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎どうLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎どうUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎どうB+	Basic+	50分

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビュTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビュRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ビュH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビュBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビュHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビュRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビュPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビュJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビュ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
26(水) 09:30-10:30	1.5	心を満たす YinYoga	武田みゆな
29(土) 15:30-16:30	2	わくわくチャレンジ！インストラクター体験会！	三浦杉葉

○ … 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

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

【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

