

※2026年10月16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。

※2026年10月16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。

[illegible]

[illegible]

26日(木)			27日(金)		28日(土)		29日(日)		30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
		定休日								
●10分 09:30-10:30 FS-D 横江	●09:50-10:40 ◎ヒラWaist+ 山浦		●09:30-10:30 美律 石倉	10:10-10:40 ◎ヒラBackStyle 伊藤	●09:30-10:30 ニクデ 石倉	●09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 久保	●09:30-10:30 ◇ネイチャー スクリーン	●09:50-10:40 ◎ヒラB+ 山浦		
●11:00-12:00 骨盤 横江	11:10-11:40 ◎ヒラChestSR 山浦		11:00-12:00 エナジー 久保	●11:10-12:00 ◎ヒラUpper+ 伊藤	●11:00-12:00 ヨガ B 石倉	11:10-11:40 ◎ヒラPerBackBody 久保	●11:00-12:00 リファクス 永井	11:10-12:00 ◎ヒラA+ 山浦		
						12:00-12:30 ◎ヒラStretchC 久保				
●12:30-13:30 ◇ホットヒラ スクリーン	12:30-13:00 ◎ヒラRefCore 山浦		●12:30-13:30 ヨガフローラ 石倉	12:40-13:30 ◎ヒラJumpM 山浦	12:30-13:30 ◇サウンド A スクリーン		●12:30-13:30 お腹 永井	●12:40-13:30 ◎ヒラH&L+ 武田		
						●13:10-14:00 ◎ヒラB+ 山浦				
●14:00-15:00 お腹 永井	●14:10-15:00 ◎ヒラLower+ 横江		●14:00-15:00 下半身キレイ初級 久保	●14:10-15:00 ◎ヒラH&L+ 伊藤	●14:00-15:00 お腹 永井		14:00-15:00 サウンド A 伊藤	14:10-14:40 ◎ヒラRefCore 山浦		
						15:30-16:45 MYB 久保				
				16:30-17:00 ◎ヒラcore 久保						
●17:30-18:30 リファクス 永井			●17:30-18:30 AJ ヨガ B 石倉	17:40-18:30 ◎ヒラA+ 山浦	●17:30-18:30 ◇美脚 スクリーン	●17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 山浦	17:30-18:30 ヨガフロ-B 伊藤	17:40-18:10 ◎ヒラHipLine 武田	●10分	
●19:00-20:00 お腹 永井	19:10-19:40 ◎ヒラControlF 武田		●19:00-20:00 ◇美尻 スクリーン	●19:10-20:00 ◎ヒラLower+ 山浦	●19:00-20:00 リファクス 永井	19:10-19:40 ◎ヒラChestSR 山浦	19:00-20:00 AMY 横江	19:10-20:00 ◎ヒラUpper+ 武田		

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラクス	リラクسس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	◎ホイル美	ホイルヨガビューティー	60分
2	ヨガフローリラ	ヨガフローリラクス	60分
2	上半身スリキリ初級	上半身スリキリヨガ初級	60分
2	下半身スリキリ初級	下半身スリキリヨガ初級	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	AJ ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	ニノゲテ	ほっそり二の腕ヨガ	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	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	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

【スクリーン】

階度	レッスン名		時間
1.5	◇リンパリパル	【スクリーン】リンパリパルフレッシュヨガ	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	◇上半身カチ初級	【スクリーン】上半身スックキヨガ初級	60分
2	◇下半身カチ初級	【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1	【スクリーン】ヨガフロー1リラックス	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
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
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	◇爽快アクティブ	【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45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
6	◇エナジーフロー	【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ヒラLower+	Lower Body Make-up+	50分

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ヒューUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒューStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒューRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒューChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒューHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30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】  =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
11(水)	11:00-12:00	1.5 心を満たす YinYoga	武田みゆな
19(木)	12:30-13:30	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











