

2026年7月レッスンスケジュール LAVA 相模原店(全スタジオ:女性専用)

※2026年07月22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。

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)		13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	Aスタジオ	Bスタジオ

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
0.5	◎サウンドバス	【特別料金】クリスタルサウンドバス	60分
1	◎ヒーリング	【特別料金】クリスタルサウンドヒーリング	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
1.5	Dレックス	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	AJリラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックプリージングヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	◎ネイル美	ホイルヨガビューティー	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	AJ下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJヨガフロー1	【アジャスト】ヨガフローリラックス	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	ホットビラ	ホットビラティス	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	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	ニラゲ	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	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	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

【スクリーン】

曜日	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
2	◇上半身スキャリ初級 【スクリーン】上半身スキャリヨガ初級	60分
2	◇下半身レイ初級 【スクリーン】下半身きれいなヨガ初級	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	◇ネイチヤー 【スクリーン】ネイチヤーフールヨガ	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
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	◇サウンドE 【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	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

強度	レッスン名		時
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	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
2.5	◎どろLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎どろUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎どろB+	Basic+	50分
3	◎どろRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎どろWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎どろB&A+	Back&Arms+	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
17(金) 13:30-14:30	2	軽やかな首と肩を取り戻すリトリート	岡本早生
17(金) 18:30-19:30	2	軽やかな首と肩を取り戻すリトリート	岡本早生
20(月) 08:00-09:00	2.5	モーニングフローヨガ	横田佳代子
20(月) 11:00-12:00	3	(常温)ヘッドスタンドと優しいアームバランス	横田佳代子
23(木) 21:00-22:00	4	Music コアフローヨガ	岡本早生
25(土) 08:00-09:00	2.5	モーニングフローヨガ	横田佳代子
26(日) 17:00-18:00	4	Music コアフローヨガ	岡本早生
28(火) 19:30-20:30	4	Music コアフローヨガ	岡本早生

【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
22(水) 09:30-11:00	2	【¥2000】波動調律ヨガ×クリスタルサウンド90	👑 物江麻衣子
26(日) 09:30-11:00	2	【¥3000】【身体が硬い方向け】股関節柔軟性UPのマル秘メンソッド	👑 日高諒也

○ ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 臨園キックボクシング

▽ ... 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)

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。



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

