

※2026年08月26日02:05 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08月26日02:05 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(火)		2日(水)	3日(木)		4日(金)		5日(土)		6日(日)		7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)	12日(土)		13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			
			臨時休業																	定休日							
09:30-10:30 ◇ホトヒラ スクリーン	●09:50-10:40 ◎ビ↑Upper+ 伊藤			●09:30-10:30 ヨガフロー-リ 中川	●09:50-10:40 ◎ビ↑Lower+ 中村優花	09:30-10:30 ◇ネイチャー スクリーン	●09:50-10:40 ◎ビ↑Lower+ 横田	●09:30-10:30 肩こり 横田	09:50-10:40 ◎ビ↑Upper+ 伊藤	●09:30-10:30 美尻 八木	●09:50-10:40 ◎ビ↑Lower+ 伊藤	●09:30-10:30 背中美人 岡本	●09:50-10:40 ◎ビ↑Lower+ 横田	●09:30-10:30 ヨガキナー 八木	●09:50-10:40 ◎ビ↑Upper+ 横田	●09:30-10:30 美尻 八木	09:50-10:40 ◎ビ↑Lower+ 横田	09:30-10:30 AMY 鹿内	●09:50-10:40 ◎ビ↑Upper+ 横田			08:00-09:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●08:20-09:10 ◎ビ↑B&A+ 朝倉	08:00-09:00 ◇サウンド A スクリーン	●08:20-09:10 ◎ビ↑Upper+ 横田		
●11:00-12:00 上半身スナクリ初級 中川	●11:20-12:10 ◎ビ↑Lower+ 中村優花			11:00-12:00 ◇AMY スクリーン	11:20-12:10 ◎ビ↑Upper+ 中村優花	11:00-12:00 AJ 美尻 中川	11:20-12:10 ◎ビ↑Upper+ 横田	●11:00-12:00 ◇ハーモニックBY スクリーン	●11:20-12:10 ◎ビ↑Upper+ 伊藤	11:00-12:00 ◇PW初級 スクリーン	●11:20-12:10 ◎ビ↑Lower+ 中村優花	11:00-12:00 ◇サウンド A スクリーン	11:20-12:10 ◎ビ↑B&A+ 朝倉	●11:00-12:00 美尻 八木	11:20-12:10 ◎ビ↑Lower+ 伊藤	●11:00-12:00 ◇ネイチャー スクリーン	●11:20-12:10 ◎ビ↑Upper+ 横田	●11:00-12:00 ハーモニックBY 鹿内	11:20-12:10 ◎ビ↑Lower+ 中村優花			●11:00-12:00 リンパリアフレッシュ 牧野	●11:20-12:10 ◎ビ↑Upper+ 朝倉	●11:00-12:00 ◇ヨガ フロー-リ ア スクリーン	●11:20-12:10 ◎ビ↑Upper+ 横田		
●12:30-13:30 リラクサ ス中川	12:50-13:40 ◎ビ↑Upper+ 中村優花			●12:30-13:30 下半身キレイ初級 中川	●12:50-13:40 ◎ビ↑Lower+ 中村優花	●12:30-13:30 ◇ハーモニックBY スクリーン	●12:50-13:40 ◎ビ↑Upper+ 横田			●12:30-13:30 ヨガキナー 八木		●12:30-13:30 リンパリアフレッシュ 岡本	●12:50-13:40 ◎ビ↑Lower+ 朝倉	12:30-13:30 SP 横田	12:50-13:40 ◎ビ↑Upper+ 伊藤	●12:30-13:30 ヨガキナー 八木	●12:50-13:40 ◎ビ↓Lower+ 横田	●12:30-13:30 骨盤 横田	●12:50-13:40 ◎ビ↑Upper+ 中村優花			●12:30-13:30 ◇美尻 スクリーン					
14:00-14:45 ◇奥伏アクティブ スクリーン				●14:00-15:00 上半身入り初級 中川				●14:20-15:10 ◎ビ↑Upper+ 富田											●14:00-15:00 ◇上半身入り初級 スクリーン								
									●15:30-16:30 ヨガフロー-リ 中村優花	15:50-16:40 ◎ビ↓Lower+ 富田	●15:30-16:30 ◇美脚 スクリーン	●15:50-16:40 ◎ビ↑B&A+ 朝倉												15:30-16:30 シイナル 伊藤	●15:50-16:40 ◎ビ↑Lower+ 富田	●15:30-16:30 美尻 八木	15:50-16:40 ◎ビ↑B&A+ 朝倉
	●16:50-17:40 ◎ビ↑B&A+ 朝倉								●17:00-18:00 わとりビラ 中村優花	●17:20-18:10 ◎ビ↑B+ 富田	17:00-18:00 開脚 長田	●17:20-18:10 ◎ビ↑Lower+ 伊藤		●16:50-17:40 ◎ビ↑Waist+ 富田					●16:50-17:40 ◎ビ↑Upper+ 伊藤			●16:50-17:40 ◎ビ↑Upper+ 朝倉		●17:00-18:00 リラクサ 伊藤	17:20-17:50 ◎ビ↑RefCore 富田	17:00-18:00 ◇上半身入り初級 スクリーン	●17:20-18:10 ◎ビ↑Lower+ 朝倉
●18:00-19:00 ヨガキナー 八木	18:20-19:10 ◎ビ↑Lower+ 朝倉			●18:00-19:00 美尻 八木	●18:20-19:10 ◎ビ↑B&A+ 朝倉	●18:00-19:00 ヨガキナー 八木	18:20-19:10 ◎ビ↑Lower+ 伊藤	18:30-19:30 ◇ヨガフロ-B スクリーン		●18:30-19:30 ハーモニックBY 長田	●18:50-19:40 ◎ビ↑B&A+ 朝倉	●18:00-19:00 ◇骨盤 スクリーン	●18:20-19:10 ◎ビ↑B+ 富田	18:00-19:00 AMY 中村優花	●18:20-19:10 ◎ビ↑B&A+ 朝倉	●18:00-19:00 背中美人 近藤	18:20-19:10 ◎ビ↑Lower+ 伊藤	18:00-19:00 サウンド A 篠田	18:20-19:10 ◎ビ↑B&A+ 朝倉			18:30-19:30 ◇骨盤 スクリーン	●18:50-19:40 ◎ビ↑B+ 富田	18:30-19:30 開脚 伊藤			
19:30-20:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●19:50-20:40 ◎ビ↑Upper+ 朝倉			●19:30-20:30 ヨガキナー 八木	19:50-20:40 ◎ビ↑Lower+ 朝倉	19:30-20:30 ◇PW初級 スクリーン	19:50-20:40 ◎ビ↑Lower+ 伊藤					19:30-20:30 エナジーフロー 中村優花	19:50-20:40 ◎ビ↑RefCore 富田	●19:30-20:30 Dデトックス 中村優花	●19:50-20:40 ◎ビ↑Lower+ 伊藤	19:30-20:30 ◇サウンド A スクリーン	●19:50-20:40 ◎ビ↑Upper+ 伊藤	19:30-20:30 ◇お腹 スクリーン	●19:50-20:40 ◎ビ↑Lower+ 朝倉								
●21:00-22:00 美尻 八木			21:00-22:00 ◇美脚 スクリーン	●21:20-22:10 ◎ビ↑B&A+ 朝倉	●21:00-22:00 美尻 八木	●21:20-22:10 ◎ビ↑Upper+ 伊藤					●21:00-22:00 ハーモニックBY 中村優花		21:00-22:00 ◇骨盤 スクリーン	●21:20-22:10 ◎ビ↑Upper+ 朝倉	●21:00-22:00 ヨガキナー 近藤		●21:00-22:00 リンパリアフレッシュ 篠田										

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
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	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	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	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	◎ホール美	ホー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	上半身スッキ初級	上半身スッキヨガ初級	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2.5	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	お腹	お腹引き締めヨガ	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	ニクデ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ 美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	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	Musical Yoga Burning	75分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【スクリーン】

曜日	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	◇上半身スクリ初級 【スクリーン】上半身スクリヨガ初級	60分
2	◇3かフローラ 【スクリーン】ヨガフローリラクス	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	◇ホットピラ 【スクリーン】ホットピラティス	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	◇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	◇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	◇ニノナデ 【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	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	◇3かフローB 【スクリーン】3かフローベーシック	60分
3.5	◇開脚 【スクリーン】開脚フローヨガ	60分

強度	レッスン名		時間
3.5	◇サックと滝汗	【スクリーン】サックと滝汗フローヨガ(30分)	30分
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ヒールLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールB+	Basic+	50分
3	◎ヒールRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ヒールWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒール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
8(火) 12:30-13:30	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
15(火) 09:30-10:30	2.5	モーニングフローヨガ	横田佳代子
30(水) 14:00-15:00	2	季節のメンテナンスヨガ	横田佳代子

○ ... 常溫レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 随體キックボクシング
▽ ... 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)

10分 ... 10分講座

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分 ... 10分講座

【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

