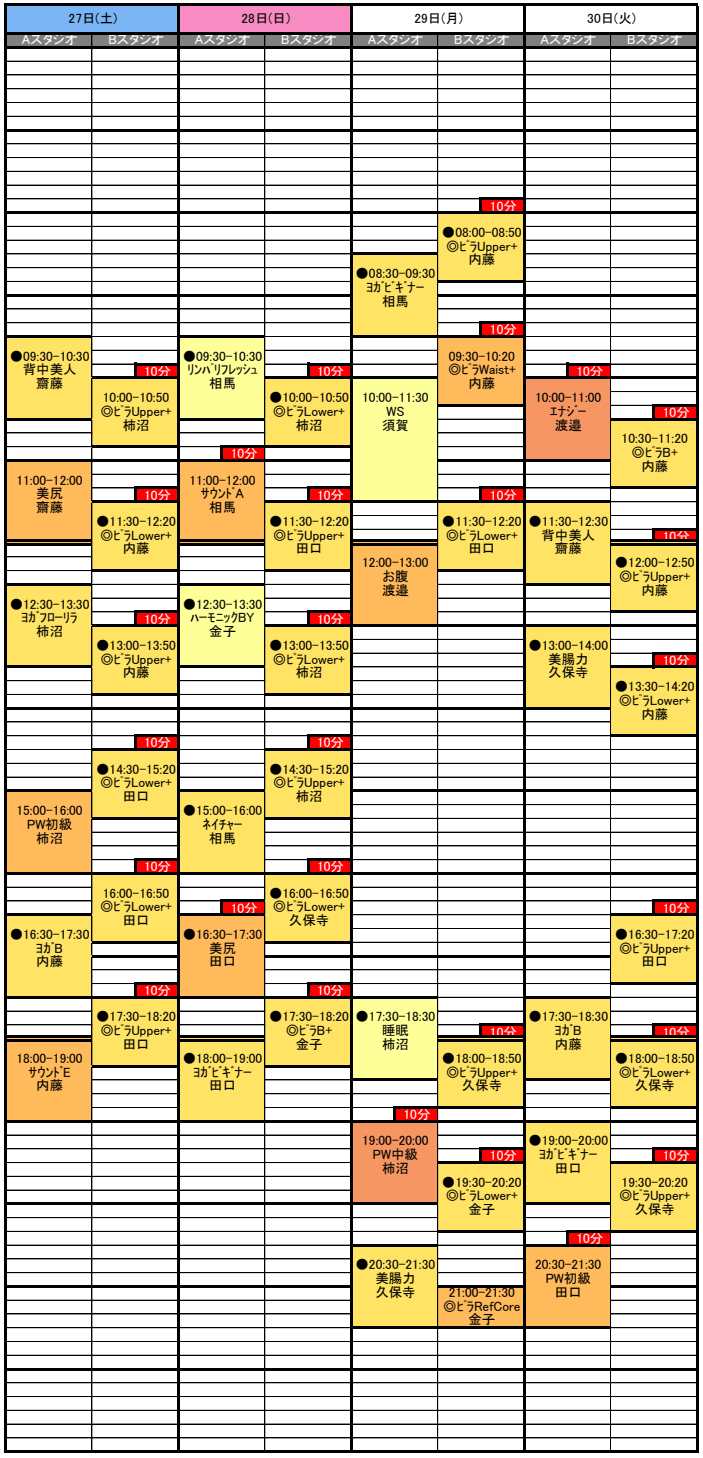
2026年6月レッスンスケジュール LAVA おけがわマイン店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月24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(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)	6日(土)		7日(日)		8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)	13日(土)	
	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
														●08:30–09:30 リラックス 久保寺	10分								
										10分													●09:00–10:00 美律 相馬	10分
	●10:00–11:00 ネイチャー 渡邉	10分	●10:00–11:00 美律 相馬	10分	10:00–11:00 ヨガビギナー 相馬	10分	10:00–11:00 開脚 金子	10分		09:15–10:30 MYB 内藤	10分	●09:30–10:30 美尻 齋藤	10分	●10:00–11:00 美腸力 久保寺	10分	10:00–11:00 AMY 内藤	10分	●10:00–11:00 背中美人 齋藤	10分	●10:00–11:00 美尻 齋藤	10分		09:30–10:20 ◎ビラB+ 渡邉	
		10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 柿沼		●10:30–11:20 ◎ビラB+ 渡邉		●10:30–11:20 ◎ビラLower+ 田口		●10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 柿沼			10:00–10:30 ◎ビラRefCore 金子		●10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 金子		●10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 渡邉		10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 渡邉		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 柿沼		●10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 内藤		●10:30–11:30 リンパリフレッシュ 田口	10分
	11:30–12:30 背中美人 齋藤	10分	10分		●11:30–12:30 リンパリフレッシュ 相馬	10分	●11:30–12:30 上半身スッキリ初級 金子	10分		●11:00–12:00 ヨガB 内藤	10分	●11:00–12:00 美律 相馬	10分	11:30–12:30 ヨガフローB 久保寺	10分	●11:30–12:30 美尻 齋藤	10分	●11:30–12:30 リンパリフレッシュ 田口	10分	●11:30–12:30 背中美人 齋藤	10分		●11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 渡邉	
		●12:00–12:50 ◎ビラLower+ 柿沼	●11:30–12:30 美尻 齋藤	12:00–12:50 ◎ビラH&L+ 渡邉		●11:55–12:45 ◎ビラUpper+ 田口		●12:00–12:50 ◎ビラLower+ 久保寺			●11:30–12:20 ◎ビラLower+ 金子		11:30–12:00 ◎ビラRefCore 金子		12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 渡邉		●12:00–12:50 ◎ビラLower+ 田口		12:00–12:30 ◎ビラRefCore 金子		●12:00–12:50 ◎ビラLower+ 内藤		12:00–13:00 サウンドA 相馬	10分
	●13:00–14:00 美尻 齋藤	10分	13:00–14:00 サウンドA 相馬	10分	●13:00–14:00 背中美人 齋藤	10分	13:00–14:00 ジョイフル 柿沼	10分		●12:30–13:30 美律 相馬	10分	●12:30–13:30 背中美人 齋藤	10分			●13:00–14:00 背中美人 齋藤	10分	●13:00–14:00 美律 相馬	10分	13:00–14:00 ハーモニックBY 金子	10分		●12:30–13:20 ◎ビラLower+ 久保寺	
		●13:30–14:20 ◎ビラH&L+ 渡邉		●13:30–14:20 ◎ビラWaist+ 内藤		13:30–14:20 ◎ビラB+ 金子		●13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 長島			●13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 久保寺		13:00–13:50 ◎ビラWaist+ 渡邉				●13:30–14:20 ◎ビラLower+ 久保寺		●13:30–14:20 ◎ビラB+ 金子		●13:30–14:20 ◎ビラH&L+ 内藤			10分
					15:30–16:40 ★前後屈 金子				定休日		10分		10分									定休日	●14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 渡邉	
		10分		10分		10分		10分		●14:30–15:20 ◎ビラH&L+ 金子		●14:30–15:20 ◎ビラH&L+ 渡邉												
		●16:30–17:20 ◎ビラLower+ 柿沼		●16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 久保寺		16:30–17:00 ◎ビラRefBody 長島		●16:30–17:20 ◎ビラLower+ 内藤		●15:00–16:00 リンパリフレッシュ 相馬	10分	●15:00–16:00 ヨガビギナー 相馬	10分				●16:30–17:20 ◎ビラLower+ 田口		●16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 柿沼		●16:30–17:20 ◎ビラH&L+ 金子		●15:00–16:00 ヨガビギナー 相馬	10分
	10分		10分		10分		10分				●16:00–16:50 ◎ビラLower+ 久保寺		●16:00–16:50 ◎ビラLower+ 金子		10分		10分		10分		10分		●16:00–16:50 ◎ビラLower+ 久保寺
	17:30–18:30 ハーモニックBY 金子	10分	●17:30–18:30 お腹 渡邉	10分	17:30–18:30 開脚 金子	10分	●17:30–18:30 背中美人 久保寺	10分		16:30–17:30 サウンドA 相馬	10分	●16:30–17:30 リンパリフレッシュ 相馬	10分	●17:30–18:30 ホットビラ 金子	10分	●17:30–18:30 リラックス 渡邉	10分	17:30–18:30 FS-P 金子	10分	●17:30–18:30 お腹 久保寺	10分		16:30–17:30 PW初級 田口	10分
		●18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 田口		18:00–18:50 ◎ビラLower+ 久保寺		18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 内藤		18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 長島		18:00–19:00 FS-P 久保寺	●17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 内藤	18:00–19:00 エナジー 渡邉	●17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 金子		●18:00–18:50 ◎ビラLower+ 田口		18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 久保寺		18:00–18:50 ◎ビラLower+ 田口		18:00–18:30 ◎ビラRefCore 内藤	●17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 久保寺
	●19:00–20:00 美腸力 久保寺	10分	19:00–20:00 AMY 内藤	10分	19:00–20:00 PW中級 長島	10分	●19:00–20:00 ヨガB 内藤	10分						19:00–20:00 ヨガビギナー 柿沼	10分	19:00–20:00 PW初級 渡邉	10分	●19:00–20:00 美律 相馬	10分	19:00–20:00 リラックス 渡邉	10分		●18:00–19:00 リンパリフレッシュ 田口	
		●19:30–20:20 ◎ビラLower+ 田口		●19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 久保寺		●19:30–20:20 ◎ビラLower+ 内藤		●19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 長島							●19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 田口		●19:30–20:20 ◎ビラLower+ 田口		●19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 田口		19:30–20:20 ◎ビラLower+ 金子			
	10分		10分		10分															10分			
	●20:30–21:30 背中美人 久保寺		●20:30–21:30 ヨガB 内藤		●20:30–21:30 睡眠 長島		20:30–21:30 サウンドE 内藤							●20:30–21:30 ネイチャー 柿沼	10分 21:00–21:30 ◎ビラRefCore 金子	●20:30–21:30 背中美人 久保寺		●20:30–21:30 リンパリフレッシュ 相馬		20:30–21:30 FS-P 久保寺				

14日(日)		15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)	20日(土)		21日(日)		22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)
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	–
●09:30-10:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 金子	10分 ●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺	●10:00-11:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 金子	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤	10分 10:00-11:00 背中美人 齋藤	10分 10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 内藤	●10:00-11:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 田口	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 渡邉	●10:00-11:00 美尻 田口	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 内藤	定休日	10分 09:30-10:30 美尻 齋藤	10分 ●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子	10分 09:30-10:30 ｻｳﾝﾄﾞA 相馬	10分 10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柿沼	10分 10:00-11:00 背中美人 齋藤	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺	●10:00-11:00 美尻 齋藤	10分 10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 内藤	10分 ●10:00-11:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 久保寺	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柿沼	10分 ●10:00-11:00 背中美人 齋藤	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保寺	定休日
10分 11:00-12:00 ｼｮｲﾌﾙ 柿沼	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邉	●11:30-12:30 背中美人 齋藤	10分 12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 内藤	●11:30-12:30 美尻 齋藤	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柿沼	11:30-12:30 ｼｮｲﾌﾙ 柿沼	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 渡邉	●11:30-12:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 田口	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤		●11:00-12:00 背中美人 齋藤	10分 11:30-12:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 金子	●11:00-12:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 柿沼	●11:30-12:30 美尻 齋藤	10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保寺	10分 11:30-12:30 ｼｮｲﾌﾙ 柿沼	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤	●11:30-12:30 美腸力 久保寺	10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子	●11:30-12:30 美尻 齋藤	10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子	
●12:30-13:30 美腸力 久保寺	10分 13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子	●13:00-14:00 ﾖｶﾞB 内藤	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 金子	10分 13:00-14:00 AMY 内藤	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺	●13:00-14:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 田口	10分 13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邉	10分 13:00-14:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 柿沼	10分 13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金子		●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬	10分 13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金子	10分 ●12:30-13:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 久保寺	10分 13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 渡邉	13:00-14:10 ★前後屈 金子	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺	10分 ●13:00-14:00 背中美人 齋藤	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤	●13:00-14:00 美尻 齋藤	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 柿沼	●13:00-14:00 美腸力 久保寺	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子	
10分 15:00-16:00 ｴﾅｼﾞｰ 渡邉	10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柿沼							14:30-15:30 ｻｳﾝﾄﾞE 内藤			10分 ●15:00-16:00 ﾈｲﾁｬｰ 相馬	10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	15:00-16:00 ｻｳﾝﾄﾞE 内藤	10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邉							10分 ●14:30-15:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬		
10分 ●16:30-17:30 美律 相馬	10分 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金子	10分 16:00-17:00 AMY 内藤	10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺	10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤	10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子	10分 17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 渡邉	●17:30-18:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬	10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邉	10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柿沼	10分 16:30-17:30 骨盤 田口	10分 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺	10分 ●16:30-17:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 柿沼	10分 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺	10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 渡邉	10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邉	10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柿沼	10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 柿沼	10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金子	
●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬		10分 19:00-20:00 骨盤 田口	10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邉	●19:00-20:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬	10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺	●19:00-20:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 金子	10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柿沼	19:00-20:00 SP 金子	10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 柿沼		●18:00-19:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 田口		18:00-19:00 お腹 渡邉		19:00-20:00 下半身ｷﾚｲ中級 中井	10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邉	10分 ●19:00-20:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 渡邉	10分 19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柿沼	10分 19:00-20:00 Dﾃﾞｯｸｽ 柿沼	10分 19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子	19:00-20:00 SP 金子	10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邉	
		●20:30-21:30 美律 相馬		10分 20:30-21:30 ｼｮｲﾌﾙ 柿沼		10分 20:30-21:30 AMY 内藤		20:30-21:30 ｻｳﾝﾄﾞA 相馬							●20:30-21:30 美腸力 中井		10分 20:30-21:30 ｴﾅｼﾞｰ 渡邉		●20:30-21:30 ﾈｲﾁｬｰ 相馬		●20:30-21:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬		



【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間
1.5	ﾘﾗｯｸｽ	リラックスヨガ	60分
1.5	ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ	リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	Dﾃﾞｼﾞﾀﾙﾃﾞﾄｯｸｽ	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	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	ヨガビギナー	60分
2	ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	ヨガフローリラックス	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
2.5	ﾖｶﾞ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	ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	ホットピラティス	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	ｻｳﾝﾄﾞ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	ｻｳﾝﾄﾞE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ﾆﾉｳﾃﾞ	ほっそりニの腕ヨガ	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
3.5	ﾖｶﾞﾌﾛｰ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	ｼﾞｮｲﾌﾙ	ジョイフルヨガ	60分
3.5	下半身ｷﾚｲ中級	下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	ｴﾅｼﾞｰ	エナジーヨガ	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

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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
18(木)	19:00-20:00	3	脱ポッコリお腹解消ヨガ	金子望愛
25(木)	19:00-20:00	3	脱ポッコリお腹解消ヨガ	金子望愛

【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
29(月)	10:00-11:30	1.5	【￥2500】凝りほぐれる筋膜リリースヨガ ※テニスボール使用！	須賀優香

◎ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 暗闇キックボクシング
▽ … 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