

※2026年07月29日02:08 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]

9日(日)			10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)			14日(金)			15日(土)			16日(日)			17日(月)			18日(火)				
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	-	-	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ		
			臨時休業	臨時休業	臨時休業																				

強度		レッスン名	時間
2.5	◎どうB+	Basic+	50分
2.5	◎どうTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎どうStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎どうRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎どうChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎どうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎どうBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎どうHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎どうRefCore	Refresh Core	30分
3	◎どうPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎どうWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎どうJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎どうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎どうcore	Shape up Core	30分
3.5	◎どうControlF	Control Flow	30分
4	◎どうA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
2(日) 15:30-16:30	3	【常温】肩甲骨リセットヨガ	河邊芽依
15(土) 14:00-15:00	4	Music コアフローヨガ	塚本彩佳
16(日) 09:30-10:30	2	アーユルヴェーダのセルフケア〜心と身体をつなぐYOGA〜	磯部真由美
17(月) 13:30-14:30	4	Music コアフローヨガ	塚本彩佳
17(月) 19:30-20:30	1	Muisc リラックスストレッチヨガ	塚本彩佳
21(金) 21:00-22:00	4	Music コアフローヨガ	塚本彩佳
26(水) 09:00-10:00	1	Muisc リラックスストレッチヨガ	塚本彩佳
30(日) 17:00-18:00	1	Muisc リラックスストレッチヨガ	塚本彩佳
31(月) 18:00-19:00	2	【2500円】身体が変わるビラティス基礎	林舞衣子

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
2(日) 12:00-14:00	4	【 ¥ 6000】ヒトモデルヨガ(120)	杉浦博敬
16(日) 15:30-17:00	3.5	【 ¥ 3000】巡り×燃焼〜痩せ体質へ導くYOGA〜	細谷真奈加
20(木) 18:00-21:30	5	【 ¥ 9000】象神の間のYOGA〜TRAVEL〜	杉浦博敬
23(日) 10:00-12:00	3	【 ¥ 4000】Grounding Flow Yoga 120〜陰と陽〜	海野麻雪
31(月) 19:30-20:40	2.5	【 ¥ 2500】反り腰・腰痛・下腹根本から整えるヨガ	林舞衣子

○ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 龍龍キックボクシング
▽ … 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
× … 予約変更レッスン
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)

【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。

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



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






