

※2025年12月28日02:02 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。

※2025年12月28日02:02 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	Aスタジオ	Bスタジオ
	09:00-10:00 サウンドE 加藤		●09:00-10:00 リンパリフレッシュ 田中		09:00-10:00 PW初級 三谷			●09:00-10:00 ネイチャー 田中		08:00-09:00 ハーモニックBY 桐田		08:00-09:00 SP 桐田				09:00-10:00 ジョイフル 桐田		●09:00-10:00 3カB 田中		●09:00-10:00 音盤 田中		●09:00-10:00 ニノクデ 加藤		●08:00-09:00 3カフローラ 三谷		
	12:00-13:00 3カビキナー 三谷		12:00-13:00 エナジー 三輪		●12:00-13:00 ホットピュ 加藤			●12:00-13:00 3カB 田中						●12:00-13:00 美律 桐田		●12:00-13:00 ネイチャー 田中		●12:00-13:00 リンパリフレッシュ 田中				●12:00-13:00 ◇下半身キレイ初級 スクリーン		●12:00-13:00 ◇下半身キレイ初級 スクリーン		
	13:30-14:30 サウンドA 田中		●13:30-14:30 3カビキナー 三谷		13:30-14:30 3カフローラ 三輪			●13:30-14:30 ◇下半身キレイ初級 スクリーン		14:00-15:00 PW中級 加藤		14:00-15:00 サウンドE 加藤		●13:30-14:30 音盤 田中				●13:30-14:30 A.J. 3カB 田中				●13:30-14:30 ホットピュ 加藤		●13:30-14:30 ホットピュ 加藤		
	16:30-17:30 FS-P 加藤		●16:30-17:30 ◇下半身キレイ初級 スクリーン					●16:30-17:30 ホットピュ 加藤						●16:30-17:30 美脚 三谷								●16:30-17:30 ◇ハーモニックBY スクリーン		●16:30-17:30 ◇ハーモニックBY スクリーン		
	18:00-19:00 3カフローラ 三輪		18:00-19:00 音盤 田中		18:00-19:00 サウンドA 田中			●18:00-19:00 3カビキナー 三谷						●18:00-19:00 ホットピュ 加藤		●18:00-19:00 ニノクデ 加藤		●18:00-19:00 美脚 三谷				●18:00-19:00 ◇お腹 スクリーン		●18:00-19:00 ◇お腹 スクリーン		
	19:30-20:30 ◇お腹 スクリーン		19:30-20:30 3カフローラ 三輪		●19:30-20:30 ニノクデ 加藤			19:30-20:30 SP 加藤						●19:30-20:30 3カフローラ 三谷		●19:30-20:30 3カビキナー 三谷		●19:30-20:30 ◇下半身キレイ初級 スクリーン				●19:30-20:30 音盤 田中		●19:30-20:30 音盤 田中		
	21:00-22:00 エナジー 三輪		●21:00-22:00 美脚 田中		21:00-22:00 リンパリフレッシュ 田中			●21:00-22:00 3カフローラ 加藤						21:00-22:00 サウンドE 加藤		21:00-22:00 開脚 加藤		●21:00-22:00 3カフローラ 三谷				●21:00-22:00 ネイチャー 田中		●21:00-22:00 ネイチャー 田中		

[illegible]

[illegible]

【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	リンパリフレッシュ	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	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	ヨガフローリ	ヨガフローリラクス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	上半身スッキ初級	上半身スッキヨガ初級	60分
2	下半身スッキ初級	下半身スッキヨガ初級	60分
2	人上半身スッキ初級	【アジャスト】上半身スッキヨガ初級	60分
2	AJヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	60分
2.5	ヨガB	ヨガベーシック	60分
2.5	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	ホットピラ	ホットピラティス	60分
2.5	AJヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	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	ニウゲ	ほっそり二の腕ヨガ	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	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60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

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇ツッパリフル【スクリーン】ツッパリフルレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラカス【スクリーン】リラカスヨガ	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	◇下半身ストレッチ初級【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
3	◇お腹【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3.5	◇MYB【スクリーン】Music Yoga Burning	75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	人数	レッスン名	担当インストラクター
5(金) 19:30-20:30	3	マインドフルネスヨーガ～動く瞑想～	加藤華香
7(日) 08:00-09:00	2	反り腰改善ヨガ	桐田真衣
23(火) 12:00-13:30	4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	三谷綾加
24(水) 21:00-22:00	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	三輪あいり
27(土) 11:00-12:00	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	加藤華香
28(日) 16:30-18:00	4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	加藤華香

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ … 常連レッスン</li> <li>★ … マスターレッスン</li> <li>☆ … スクリーン主演</li> <li>◆ … 編成キックボクシング</li> <li>▽ … ポリナビ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● … 体験レッスン予約可能</li> <li>△ … アロマで使用しレッスン</li> <li>× … イヤリ不要レッスン</li> <li>SP … 特別レッスン</li> <li>WS … プレミアムワークショップ(追加料金あり)</li> </ul>	<p><b>【注意事項】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。お時間にお余格をもってお越しください。</li> </ul>
<p>レッスン前 10分講座</p> <p>18:30~19:30 レッスン名 インストラクター名</p>	<p>レッスン後 10分講座</p> <p>21:00~22:00 レッスン名 インストラクター名</p>	



LAVA  
HOT YOGA STUDIO

【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://www.yoga-lava.com)

LAVA会員様専用  
予約ページ

オンラインストア  
Lapra

オンラインヨガ  
LICHYOGA+

LINE  
公式アカウント

Instagram

Twitter

