

2026年10月レッスンスケジュール LAVA 茂原店(全スタジオ:男女共用)

※2026年10月13日02:06 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(木) |       | 2日(金) | 3日(土) |       | 4日(日) |       | 5日(月) |       | 6日(火) |       | 7日(水) |       | 8日(木) |       | 9日(金) | 10日(土) |       | 11日(日) |       | 12日(月) |       | 13日(火) |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                                                                                   | 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 |
|    |       |       | 定休日   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | 定休日   |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |
|                                                                                   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |       |

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

| 強度  | レッスンの名      |                        | 時間  |
|-----|-------------|------------------------|-----|
| 1.5 | 睡眠          | 至福の睡眠ヨガ                | 60分 |
| 2   | ヨガビギナー      | ヨガビギナー                 | 60分 |
| 2   | ヨガフローラ      | ヨガフローララックス             | 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 |
| 2.5 | 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 | AJヨガB       | 【アジャスト】ヨガベーシック         | 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   | ニウデ         | 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   | AJサウンドA     | 【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ | 60分 |
| 3.5 | ヨガフローB      | ヨガフローベーシック             | 60分 |
| 3.5 | 開脚          | 開脚フローヨガ                | 60分 |
| 3.5 | MYB         | Music Yoga Burning     | 75分 |
| 4   | PW中級        | パワーヨガ中級                | 60分 |
| 4   | エナジー        | エナジーヨガ                 | 60分 |
| 5   | PW上級        | パワーヨガ上級                | 60分 |
| 5   | ヨガフローA      | ヨガフローアドバンス             | 70分 |

【スクリーン】

| 強度  | 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 |
| 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   | ◇上半身スリキ初級【スクリーン】上半身スリキヨガ初級       | 60分 |
| 2   | ◇下半身スリキ初級【スクリーン】下半身スリキヨガ初級       | 60分 |
| 2   | ◇ヨガ フローリ【スクリーン】ヨガフローリラックス        | 60分 |
| 2.5 | ◇ホットラ【スクリーン】ホットピラティス             | 60分 |
| 2.5 | ◇ヨガ B【スクリーン】ヨガベーシック              | 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 |
| 3   | ◇お腹【スクリーン】お腹引き締めヨガ               | 60分 |
| 3   | ◇美尻【スクリーン】美尻ヨガ                   | 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   | ◇コナデ【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ             | 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 | ◇ヨガ フローB【スクリーン】ヨガフローベーシック        | 60分 |
| 3.5 | ◇ジョイフル【スクリーン】ジョイフルヨガ             | 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  | レッスン名                                      | 時間  |
|-----|--------------------------------------------|-----|
| 2.5 | ◎ビラLower+ Lower Body Make-up +             | 50分 |
| 2.5 | ◎ビラUpper+ Upper Body Make-up +             | 50分 |
| 2.5 | ◎ビラB+ Basic+                               | 50分 |
| 2.5 | ◎ビラRefBody Refresh Body                    | 30分 |
| 2.5 | ホットマンビラUpper+ 【ホットマンビラ】Upper Body          | 45分 |
| 2.5 | ホットマンビラLower+ 【ホットマンビラ】Lower Body          | 45分 |
| 3   | ◎ビラH&L+ Hip&Legs+                          | 50分 |
| 3   | ホットマンビラUpLowC 【ホットマンビラ】Upper+Lower Core    | 30分 |
| 3   | ホットマンビラUpLowS 【ホットマンビラ】Upper+Lower Stretch | 30分 |
| 3.5 | ◎ビラWaist+ Waist Shape +                    | 50分 |
| 3.5 | ◎ビラ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 |
|-------------------|-----|--------------------------|------------|
| 11(日) 18:30-19:30 | 2   | めぐるカラダ、ほどけるお尻ともも裏        | 月森有美       |
| 30(金) 09:00-10:00 | 1.5 | 【3時間リトリート】¥10,000・癒しの月礼拝 | 月森有美       |
| 30(金) 18:00-19:00 | 1.5 | 【3時間リトリート】¥10,000・癒しの月礼拝 | 月森有美       |

○ … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 随園キックボクシング

▽ … ボイナビ

● … 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)

18分 … 10分講座

10分

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

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](http://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

