

※2026年10月23日02:07 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]

14日(土)		15日(日)		16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21日(土)		22日(日)		23日(月)		24日(火)		25日(水)	
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											
08:30-09:30 上半身スリ中級 佐藤	●08:40-09:30 ◎ヒラLower+ 堀口	08:30-09:30 AMY 浦川	08:40-09:30 ◎ヒラB+ 馬場恵梨	●09:00-10:00 AJ リラックス 喜多		●09:00-10:00 お腹 瀬戸		09:00-10:00 ◇PW上級 スクリーン		●09:00-10:00 美津 瀬戸				08:30-09:40 ヨガフロー-A 石田		●08:30-09:30 AJ リラックス 宮崎		●08:30-09:30 ネイチャー 瀬戸			09:00-10:00 開脚 喜多	●09:10-10:00 ◎ヒラUpper+ 宮崎	●09:00-10:00 美尻 宮崎
●10:00-11:00 ネイチャー 瀬戸		●10:00-11:00 ヨガビギナー 深井	10:10-11:00 ◎ヒラWaist+ 馬場恵梨	10:30-11:30 ジョイフル 馬場萌	●10:40-11:30 ◎ヒラWaist+ 馬場恵梨	●10:30-11:30 ヨガビギナー 深井	●10:40-11:30 ◎ヒラLower+ 石田	●10:30-11:30 ハーモニックBY 鈴木		●10:30-11:30 ネイチャー 瀬戸			●10:00-11:00 ヨガビギナー 深井		10:00-11:00 エナジー 石田		10:00-11:00 エナジー 喜多	●10:10-11:00 ◎ヒラLower+ 堀口		●10:30-11:30 ◇ハーモニックBY スクリーン	●10:40-11:30 ◎ヒラWaist+ 石田	●10:30-11:30 ヨガビギナー 深井	●10:40-11:30 ◎ヒラUpper+ 石田
11:30-12:30 AJ PW初級 喜多	11:40-12:30 ◎ヒラB+ 浦川	11:30-12:30 開脚 喜多	●11:40-12:30 ◎ヒラLower+ 堀口	●12:00-13:00 美腸力 喜多		●12:00-13:00 ◇美脚 スクリーン		●12:00-13:00 AJ リラックス 瀬戸		●12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 堀口	12:00-13:00 サントE 馬場恵梨		●11:30-12:30 AJ リラックス 宮崎	●11:40-12:30 ◎ヒラB&A+ 浦川	●11:30-12:30 ホットヒラ 浦川	●11:40-12:30 ◎ヒラUpper+ 宮崎	11:30-12:00 ◇くびれメイク スクリーン	●11:30-12:20 ◎ヒラB+ 馬場恵梨		12:00-13:00 AJ PW初級 喜多		12:00-13:00 AJ 上半身スリ中級 宮崎	12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 堀口
●13:30-14:30 AJ ヨガB 佐藤	●13:40-14:30 ◎ヒラUpper+ 堀口	●13:30-14:30 ヨガビギナー 深井	13:40-14:30 ◎ヒラB&A+ 浦川	●13:30-14:30 ヨガビギナー 深井	●13:40-14:30 ◎ヒラB+ 馬場恵梨	13:30-14:30 サウンドA 石田	●13:40-14:30 ◎ヒラUpper+ 宮崎	●13:30-14:30 美尻 鈴木		●13:30-14:30 ◇ハーモニックBY スクリーン			●13:30-14:30 AJ 美尻 浦川	●13:40-14:30 ◎ヒラLower+ 石田	●13:30-14:30 AJ ヨガB 佐藤	●13:40-14:30 ◎ヒラWaist+ 石田	14:00-14:30 ◇サックと滝汗 スクリーン	●13:40-14:30 ◎ヒラUpper+ 堀口	●13:30-14:30 ヨガフローラ 古賀	●13:40-14:30 ◎ヒラLower+ 石田			
●15:00-16:00 リンパリフレッシュ 喜多	●15:10-16:00 ◎ヒラWaist+ 浦川	15:00-16:00 FS-P 堀口	15:10-16:00 ◎ヒラB+ 浦川	●15:00-16:00 ◇ヨガフローラ スクリーン		●15:00-16:00 ネイチャー 瀬戸	●15:10-16:00 ◎ヒラB+ 馬場恵梨	●15:00-16:00 背中美人 喜多		●15:10-16:00 ◎ヒラUpper+ 堀口	●15:00-16:00 ヨガB 佐藤		15:00-16:00 上半身スリ中級 佐藤	15:10-16:00 ◎ヒラWaist+ 石田	●15:00-16:00 ヨガビギナー 深井	●15:10-16:00 ◎ヒラLower+ 宮崎	15:00-16:00 PW中級 馬場恵梨	●15:10-16:00 ◎ヒラLower+ 堀口	●15:00-16:00 美尻 宮崎	15:10-16:00 ◎ヒラWaist+ 石田			
●16:30-17:30 お腹 瀬戸	16:40-17:30 ◎ヒラLower+ 堀口	●16:30-17:30 美腸力 喜多	16:40-17:30 ◎ヒラUpper+ 馬場恵梨	16:30-17:30 AMY 馬場萌	●16:40-17:30 ◎ヒラLower+ 宮崎	●16:30-17:30 ◇ハーモニックBY スクリーン		●16:30-17:30 美津 瀬戸		●16:30-17:30 AJ ヨガフローラ 喜多	●16:40-17:30 ◎ヒラB+ 馬場恵梨		●16:30-17:30 ネイチャー 宮崎		●16:30-17:30 AJ 骨盤 佐藤	16:40-17:30 ◎ヒラB+ 浦川	16:30-17:15 ◇爽快アクティブ スクリーン		●16:30-17:30 AJ ヨガB 佐藤				
18:00-19:00 開脚 喜多	●18:10-19:00 ◎ヒラB&A+ 浦川	18:00-19:00 ハーモニックBY 堀口		●18:00-19:00 AJ ニノゲ 佐藤		●18:00-19:00 ヨガビギナー 深井	●18:10-19:00 ◎ヒラWaist+ 馬場恵梨	18:00-19:00 WS 中畑		●18:00-19:00 ◇ネイチャー スクリーン			●18:00-19:00 AJ ニノゲ 佐藤		●18:00-19:00 ヨガビギナー 深井	●18:10-19:00 ◎ヒラB&A+ 浦川			●18:00-19:00 背中美人 古賀	18:10-19:00 ◎ヒラLower+ 堀口	18:00-19:00 ニノゲ 佐藤	18:10-19:00 ◎ヒラB+ 馬場恵梨	
									</														

[illegible]

【通常レッスン】

曜 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	A.J.リンパリフレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	A.J.リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	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	ヨガフローリタ	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	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2	A.J.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	A.J.下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	60分
2	A.J.ヨガフローリタ	【アジャスト】ヨガフローリラックス	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	ホットヒラ	ホットピラティス	60分
2.5	A.J.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	お腹	お腹引き締めヨガ	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	ニノゲテ	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	A.J.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	A.J.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	A.J.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	A.J.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	A.J.ニノゲテ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	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
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
4	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
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【スクリーン】

階数	レッスン名		時間
1.5	◇ハーモニクBY	【スクリーン】ハーモニクブリージングヨガ	60分
2	◇ヨガフロリッ	【スクリーン】ヨガフロリッラクス	60分
2.5	◇ネイチャー	【スクリーン】ネイチャーフィールドヨガ	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	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	60分
3	◇サウンドE	【スクリーン】サウンドフロアヨガ エモーション	60分

強度	レッスンの名		時間
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	◇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	◇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
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
3.5	◎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】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
11(水)	09:00-10:00	2.5 上半身を整えて呼吸を深めるヨガ	石田桃子
26(木)	21:00-22:00	2.5 上半身を整えて呼吸を深めるヨガ	石田桃子
29(日)	13:30-14:30	2.5 腰まわりスッキリヨガ	馬場恵梨

【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
18(水)	18:00-19:00	2 【¥1500】可動域を広げる肩甲骨リリースヨガ	中畑美希
18(水)	19:30-20:40	3 【¥2500】基礎ポーズの感覚が変わる！腰に頼らない後屈ヨガ	中畑美希

○ … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 筋膜キックボクシング

▽ … ポイナビ

● … 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)

【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。

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

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

