2026年12月レッスンスケジュール LAVA 鎌倉店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月01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(火)	2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)		6日(日)		7日(月)		8日(火)	9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)		13日(日)	
	－	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
								●08:00–09:00 ﾖｶﾞB		●08:00–09:00 ﾖｶﾞB											●08:00–09:00 ﾖｶﾞB		●08:00–09:00 ﾖｶﾞB	
		●09:00–10:00 ﾖｶﾞB		●09:00–10:00 ﾖｶﾞB		●09:00–10:00 ﾖｶﾞB		●09:30–10:30 ﾖｶﾞB		●09:30–10:30 ﾖｶﾞB		●09:00–10:00 ﾖｶﾞB			●09:00–10:00 ﾖｶﾞB		●09:00–10:00 ﾖｶﾞB		●09:00–10:00 ﾖｶﾞB		●09:30–10:30 ﾖｶﾞB		●09:30–10:30 ﾖｶﾞB	
		●10:30–11:30 ﾖｶﾞB		●10:30–11:30 ﾖｶﾞB		●10:30–11:30 ﾖｶﾞB		●11:00–12:00 ﾖｶﾞB		●11:00–12:00 ﾖｶﾞB		●10:30–11:30 ﾖｶﾞB			●10:30–11:30 ﾖｶﾞB		●10:30–11:30 ﾖｶﾞB		●10:30–11:30 ﾖｶﾞB		●11:00–12:00 ﾖｶﾞB		●11:00–12:00 ﾖｶﾞB	
		●12:00–13:00 ﾖｶﾞB		●12:00–13:00 ﾖｶﾞB		●12:00–13:00 ﾖｶﾞB		●12:30–13:30 ﾖｶﾞB		●12:30–13:30 ﾖｶﾞB		●12:00–13:00 ﾖｶﾞB			●12:00–13:00 ﾖｶﾞB		●12:00–13:00 ﾖｶﾞB		●12:00–13:00 ﾖｶﾞB		●12:30–13:30 ﾖｶﾞB		●12:30–13:30 ﾖｶﾞB	
	定休日							●14:00–15:00 ﾖｶﾞB		●14:00–15:00 ﾖｶﾞB				定休日	●13:30–14:30 ﾖｶﾞB		●13:30–14:30 ﾖｶﾞB		●13:30–14:30 ﾖｶﾞB		●14:00–15:00 ﾖｶﾞB		●14:00–15:00 ﾖｶﾞB	
								●15:30–16:30 ﾖｶﾞB		●15:30–16:30 ﾖｶﾞB											●15:30–16:30 ﾖｶﾞB		●15:30–16:30 ﾖｶﾞB	
		●16:30–17:30 ﾖｶﾞB		●16:30–17:30 ﾖｶﾞB		●16:30–17:30 ﾖｶﾞB		●17:00–18:00 ﾖｶﾞB		●17:00–18:00 ﾖｶﾞB					●16:30–17:30 ﾖｶﾞB		●16:30–17:30 ﾖｶﾞB		●16:30–17:30 ﾖｶﾞB		●17:00–18:00 ﾖｶﾞB		●17:00–18:00 ﾖｶﾞB	
		●18:00–19:00 ﾖｶﾞB		●18:00–19:00 ﾖｶﾞB		●18:00–19:00 ﾖｶﾞB						●18:00–19:00 ﾖｶﾞB			●18:00–19:00 ﾖｶﾞB		●18:00–19:00 ﾖｶﾞB		●18:00–19:00 ﾖｶﾞB					
		●19:30–20:30 ﾖｶﾞB		●19:30–20:30 ﾖｶﾞB		●19:30–20:30 ﾖｶﾞB						●19:30–20:30 ﾖｶﾞB			●19:30–20:30 ﾖｶﾞB		●19:30–20:30 ﾖｶﾞB		●19:30–20:30 ﾖｶﾞB					
		●21:00–22:00 ﾖｶﾞB		●21:00–22:00 ﾖｶﾞB		●21:00–22:00 ﾖｶﾞB						●21:00–22:00 ﾖｶﾞB			●21:00–22:00 ﾖｶﾞB		●21:00–22:00 ﾖｶﾞB		●21:00–22:00 ﾖｶﾞB					

14日(月)		15日(火)	16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)		20日(日)		21日(月)		22日(火)	23日(水)		24日(木)		25日(金)		26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
									●08:00-09:00 ﾖｶﾞB		●08:00-09:00 ﾖｶﾞB										●08:00-09:00 ﾖｶﾞB	
●09:00-10:00 ﾖｶﾞB			●09:00-10:00 ﾖｶﾞB		●09:00-10:00 ﾖｶﾞB		●09:00-10:00 ﾖｶﾞB		●09:30-10:30 ﾖｶﾞB		●09:30-10:30 ﾖｶﾞB		●09:00-10:00 ﾖｶﾞB			●09:00-10:00 ﾖｶﾞB		●09:00-10:00 ﾖｶﾞB		●09:00-10:00 ﾖｶﾞB		●09:30-10:30 ﾖｶﾞB	
●10:30-11:30 ﾖｶﾞB			●10:30-11:30 ﾖｶﾞB		●10:30-11:30 ﾖｶﾞB		●10:30-11:30 ﾖｶﾞB		●11:00-12:00 ﾖｶﾞB		●11:00-12:00 ﾖｶﾞB		●10:30-11:30 ﾖｶﾞB			●10:30-11:30 ﾖｶﾞB		●10:30-11:30 ﾖｶﾞB		●10:30-11:30 ﾖｶﾞB		●11:00-12:00 ﾖｶﾞB	
●12:00-13:00 ﾖｶﾞB			●12:00-13:00 ﾖｶﾞB		●12:00-13:00 ﾖｶﾞB		●12:00-13:00 ﾖｶﾞB		●12:30-13:30 ﾖｶﾞB		●12:30-13:30 ﾖｶﾞB		●12:00-13:00 ﾖｶﾞB			●12:00-13:00 ﾖｶﾞB		●12:00-13:00 ﾖｶﾞB		●12:00-13:00 ﾖｶﾞB		●12:30-13:30 ﾖｶﾞB	
●13:30-14:30 ﾖｶﾞB			●13:30-14:30 ﾖｶﾞB		●13:30-14:30 ﾖｶﾞB		●13:30-14:30 ﾖｶﾞB		●14:00-15:00 ﾖｶﾞB		●14:00-15:00 ﾖｶﾞB					●13:30-14:30 ﾖｶﾞB		●13:30-14:30 ﾖｶﾞB		●13:30-14:30 ﾖｶﾞB		●14:00-15:00 ﾖｶﾞB	
									●15:30-16:30 ﾖｶﾞB		●15:30-16:30 ﾖｶﾞB										●15:30-16:30 ﾖｶﾞB	
●16:30-17:30 ﾖｶﾞB			●16:30-17:30 ﾖｶﾞB		●16:30-17:30 ﾖｶﾞB		●16:30-17:30 ﾖｶﾞB		●17:00-18:00 ﾖｶﾞB		●17:00-18:00 ﾖｶﾞB					●16:30-17:30 ﾖｶﾞB		●16:30-17:30 ﾖｶﾞB		●16:30-17:30 ﾖｶﾞB		●17:00-18:00 ﾖｶﾞB	
●18:00-19:00 ﾖｶﾞB			●18:00-19:00 ﾖｶﾞB		●18:00-19:00 ﾖｶﾞB		●18:00-19:00 ﾖｶﾞB						●18:00-19:00 ﾖｶﾞB			●18:00-19:00 ﾖｶﾞB		●18:00-19:00 ﾖｶﾞB		●18:00-19:00 ﾖｶﾞB			
●19:30-20:30 ﾖｶﾞB			●19:30-20:30 ﾖｶﾞB		●19:30-20:30 ﾖｶﾞB		●19:30-20:30 ﾖｶﾞB						●19:30-20:30 ﾖｶﾞB			●19:30-20:30 ﾖｶﾞB		●19:30-20:30 ﾖｶﾞB		●19:30-20:30 ﾖｶﾞB			
●21:00-22:00 ﾖｶﾞB			●21:00-22:00 ﾖｶﾞB		●21:00-22:00 ﾖｶﾞB		●21:00-22:00 ﾖｶﾞB						●21:00-22:00 ﾖｶﾞB			●21:00-22:00 ﾖｶﾞB		●21:00-22:00 ﾖｶﾞB		●21:00-22:00 ﾖｶﾞB			

27日(日)		28日(月)		29日(火)	30日(水)		31日(木)	
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
●08:00–09:00 ﾖｶﾞB				定休日				
		●09:00–10:00 ﾖｶﾞB						
●09:30–10:30 ﾖｶﾞB								
		●10:30–11:30 ﾖｶﾞB						
●11:00–12:00 ﾖｶﾞB								
		●12:00–13:00 ﾖｶﾞB						
●12:30–13:30 ﾖｶﾞB								
		●13:30–14:30 ﾖｶﾞB						
●14:00–15:00 ﾖｶﾞB								
●15:30–16:30 ﾖｶﾞB								
		●16:30–17:30 ﾖｶﾞB						
●17:00–18:00 ﾖｶﾞB								
		●18:00–19:00 ﾖｶﾞB						
		●19:30–20:30 ﾖｶﾞB						
		●21:00–22:00 ﾖｶﾞB						

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
2.5	ﾖｶﾞB	ヨガベーシック	60分

◎ … 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
10分
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

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