

※2026年10月18日02:11 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

※2026年10月18日02:11 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]

26日(木)		27日(金)	28日(土)		29日(日)		30日(月)	
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						
09:00-10:00 ヨガB 嶋元	09:20-10:10 ◎ヒラB&A+ 大野			09:00-10:00 上半身&サリ初級 斎藤	09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 物江	09:00-10:00 ◇ヨガフロー+ スクリーン	09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 物江	09:00-10:00 ヨガフロー+ 物江
●10:30-11:30 ◇ヨガフロー+ スクリーン	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 大野		●10:30-11:30 ◇ネイチャー スクリーン	10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 物江	10:30-11:30 ヨガビキナー 中嶋	●10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 物江	●10:30-11:30 ◇美尻 スクリーン	●10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 大野
●12:00-13:00 肩こり 嶋元	●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 斎藤		●12:00-13:00 ◇美尻 スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 物江	●12:00-13:00 ◇ネイチャー スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 物江	●12:00-13:00 ヨガビキナー 中嶋	●12:20-13:10 ◎ヒラWaist+ 物江
●14:00-15:00 ◇お腹 スクリーン	●14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 斎藤		●13:30-14:30 リラックス 斎藤	●13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 鈴木	●14:00-15:00 ヨガビキナー 中嶋	●13:40-14:30 ◎ヒラLower+ 鈴木	14:00-15:00 ◇サウンドE スクリーン	●14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 大野
●15:30-16:30 ハーモニックBY 大野	●15:50-16:40 ◎ヒラB+ 斎藤		15:00-16:00 ヨガフロー-B 嶋元	●15:20-16:10 ◎ヒラLower+ 鈴木	●15:30-16:30 ◇リラックス スクリーン		●15:30-16:30 ヨガビキナー 中嶋	●15:50-16:40 ◎ヒラLower+ 物江
●17:30-18:30 ◇上半身&サリ初級 スクリーン	●17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 鈴木		●16:30-17:30 ◇骨盤 スクリーン	16:50-17:40 ◎ヒラB+ 斎藤	17:00-18:00 ニクデ 鈴木	●16:20-17:10 ◎ヒラLower+ 斎藤	●17:30-18:30 ◇ネイチャー スクリーン	17:50-18:40 ◎ヒラJumpM 川又
●19:00-20:00 ◇リラックス スクリーン	19:10-20:00 ◎ヒラLower+ 鈴木		18:00-19:00 リンパリフレッシュ 嶋元	●18:10-19:00 ◎ヒラLower+ 鈴木	18:30-19:30 ◇お腹 スクリーン		19:00-20:15 MYB 嶋元	19:10-19:40 ◎ヒラRefBody 川又

【通常レッスン】

強度	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	AJ 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	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	AJ_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	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	◎ホーイル美	ホーイルヨガビューティー	60分
2	ヨガフローリラ	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
2.5	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	◎ウェーブリング	ウェーブリングヨガ【常温】	60分
2.5	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	ホットビラ	ホットビラティス	60分
2.5	AJ_ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
2.5	常温_波動 1	【常温】波動調律ヨガ Ver.1	70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	ニノゲ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフロベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	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	Eナジー	Eナジーヨガ	60分

【スクリーン】

年度	レッスン名		時間
1.5	◇リラックス	【スクリーン】リラクセーションヨガ	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	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローラ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	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
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇サウンドE	【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	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	◇ニノウデ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60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
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分
6	◇エナジーフロー	【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ビュLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュB+	Basic+	50分
2.5	◎ビュTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビュRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ビュH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビュBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビュHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビュRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビュPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビュJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュControlF	Control Flow	30分

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

👑=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
23(月) 16:30-17:40	1.5	【¥2500】秋限定 呼吸と経絡で整うシンギングボウル癒しヨガ	👑 松本祐司

● ... 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)

○ ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 臨場キックボクシング

▽ ... ボイナビ

19:00 ... 10分講座

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

レッスン前
10分講座

レッスン後
10分講座

【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











