2026年11月レッスンスケジュール LAVA 盛岡青山店(全スタジオ:男女共用)

※2026年11月16日02:00 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	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)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
	10分 08:00-09:00 お腹 松浦 10分 09:45-10:45 ハーモニックBY 川村芽 11:30-12:30 ネイチャー 松浦 ●13:15-14:15 背中美人 川村芽 ●15:00-16:00 骨盤 觸澤 10分 16:45-17:45 美尻 觸澤 ●18:30-19:30 ◇ヨガB スクリーン	●09:00-10:00 ◇リンパリフレ スクリーン 10:30-11:30 PW中級 川村芽 ●12:00-13:00 AJ_ハーモニックBY 川村芽 ●14:00-15:00 ヨガB 川村圭祐 10分 ●15:30-16:30 ヨガピギナー 觸澤 ●17:00-18:00 ◇ネイチャー スクリーン ●18:45-19:45 ヨガB 川村圭祐 20:30-21:30 美尻 觸澤	10分 08:00-09:00 ヨガB 川村圭祐 09:45-10:45 サウンドA 松浦 10分 11:30-12:30 美腸力 川村芽 10分 ●13:15-14:15 AJ_ヨガフローリラ 松浦 10分 ●15:00-16:00 骨盤 觸澤 ●16:45-17:45 ヨガB 川村圭祐 ●18:30-19:30 ヨガピギナー 觸澤	10分 09:00-10:00 SP 松浦 ●10:30-11:30 ◇リラックス スクリーン ●12:00-13:00 AJ_ホットビラ 松浦 ●14:00-15:00 ネイチャー 松浦 ●15:30-16:30 ◇下半身キレイ初級 スクリーン ●17:00-18:00 リラックス 觸澤 ●18:45-19:45 骨盤 觸澤 ●20:30-21:30 ◇お腹 スクリーン	●09:00-10:00 ◇ヨガフローリラ スクリーン ●10:30-11:30 ヨガB 川村圭祐 ●12:00-13:00 ネイチャー 松浦 ●13:30-14:30 AJ_ヨガB 川村圭祐 15:00-15:30 ◇くびれメイク スクリーン ●16:00-17:00 ヨガB 川村圭祐 ●17:30-18:30 美腸力 川村芽 10分 19:15-20:15 ヨガピギナー 松浦 10分 21:00-22:00 FS-D 川村芽	定休日	●08:00-09:00 ヨガB 川村圭祐 10分 09:45-10:45 肩こり 川村芽 ●11:30-12:30 ヨガB 川村圭祐 ●13:15-14:15 AJ_ハーモニックBY 川村芽 ●15:00-16:00 ネイチャー 松浦 16:45-17:45 PW初級 觸澤 ●18:30-19:30 AJ_お腹 松浦	08:00-09:00 PW初級 觸澤 09:45-10:45 美律 松浦 ●11:30-12:30 リラックス 觸澤 13:15-14:15 サウンドA 松浦 ●15:00-16:00 AJ_ヨガフローリラ 川村芽 16:45-17:45 ◇呼吸で流れる スクリーン ●18:30-19:30 ヨガB 川村圭祐	09:00-10:00 PW初級 觸澤 10分 ●10:30-11:30 ◇ニノウデ スクリーン ●12:00-13:00 ヨガピギナー 觸澤 ●13:30-14:30 ◇ネイチャー スクリーン ●15:00-16:00 リラックス 觸澤 16:30-17:00 ◇サクッと滝汗 スクリーン ●17:30-18:30 ヨガB スクリーン ●18:45-19:45 骨盤 觸澤 19:15-20:15 PW中級 川村芽 ●21:00-22:00 ◇上半身スッキリ初級 スクリーン	●09:00-10:00 AJ_ホットビラ 松浦 ●10:30-11:30 ヨガB 川村圭祐 12:00-13:00 エナジー 松浦 ●13:30-14:30 ヨガB 川村圭祐 ●15:30-16:30 リラックス 觸澤 ●17:00-18:00 ◇上半身スッキリ初級 スクリーン ●18:45-19:45 骨盤 觸澤 ●20:30-21:30 ◇ヨガB スクリーン	●09:00-10:00 ハーモニックBY 川村芽 ●10:30-11:30 ◇リンパリフレ スクリーン ●12:00-13:00 下半身キレイ初級 川村芽 ●14:00-15:00 ヨガB 川村圭祐 ●15:30-16:30 AJ_ホットビラ 松浦 ●17:00-18:00 ヨガB 川村圭祐 ●18:45-19:45 AJ_ヨガフローリラ 松浦 ●20:30-21:30 ◇ヨガB スクリーン	09:00-10:00 PW中級 川村芽 ●10:30-11:30 AJ_ヨガフローリラ 川村芽 ●12:00-13:00 ◇上半身スッキリ初級 スクリーン ●17:45-18:45 ヨガB 川村圭祐 ●19:15-20:15 リラックス 觸澤 ●20:45-21:45 AJ_ホットビラ 松浦	定休日	08:00-09:00 ヨガピギナー 松浦 09:45-10:45 リラックス 觸澤 11:30-12:30 エナジー 松浦 ●13:15-14:15 骨盤 觸澤 ●15:00-16:00 美腸力 川村芽 ●16:45-17:45 ヨガB 川村圭祐 ●18:30-19:30 背中美人 川村芽	●08:00-09:00 骨盤 觸澤 09:45-10:45 肩こり 川村芽 11:30-12:30 美尻 觸澤 13:15-14:15 FS-P 川村芽 15:00-16:00 SP 松浦 16:45-17:45 リラックス 松浦 ●18:30-19:30 ヨガB 川村圭祐	●09:00-10:00 ヨガB 川村圭祐 ●10:30-11:30 ◇ニノウデ スクリーン ●12:00-13:00 AJ_ヨガB 川村圭祐 14:00-15:00 下半身キレイ初級 川村芽 15:30-16:00 ◇サクッと滝汗 スクリーン ●16:45-17:45 ヨガB 川村圭祐 17:00-18:00 AJ_ヨガフローリラ 川村芽 18:45-19:45 エナジー 松浦 ●20:30-21:30 美律 松浦	●09:00-10:00 骨盤 觸澤 ●10:30-11:30 ◇お腹 スクリーン ●12:00-13:00 リラックス 觸澤 ●13:30-14:30 ◇ホットビラ スクリーン ●15:45-16:45 ヨガB 川村圭祐 17:30-18:30 ジョイフル 成田 ●19:15-20:15 上半身スッキリ初級 成田 ●21:00-22:00 ヨガB 川村圭祐	09:00-10:00 サウンドA 松浦 ●10:30-11:30 ネイチャー 松浦 ●12:00-13:00 ◇リンパリフレ スクリーン ●13:30-14:30 肩こり 川村芽 ●15:30-16:30 リラックス 觸澤 17:30-18:30 美尻 觸澤 19:15-20:15 FS-P 川村芽 ●21:00-22:00 ◇ホットビラ スクリーン	●09:00-10:00 ハーモニックBY 川村芽 ●10:30-11:30 ◇ニノウデ スクリーン ●12:00-13:00 背中美人 川村芽 ●13:30-14:30 ◇ネイチャー スクリーン ●15:00-16:00 骨盤 觸澤 ●17:00-18:00 ヨガピギナー 觸澤 18:30-19:30 SP 松浦 ●20:30-21:30 リラックス 松浦	定休日	08:00-09:00 サウンドA 松浦 09:45-10:45 ネイチャー 松浦 11:30-12:30 ◇開脚 スクリーン ●13:15-14:15 ヨガB 川村圭祐 ●15:00-16:00 AJ_お腹 松浦 10分 ●16:45-17:45 ヨガB 川村圭祐 18:30-19:00 ◇サクッと滝汗 スクリーン	10分 ●08:00-09:00 美律 松浦 09:45-10:45 リラックス 觸澤 11:30-12:30 エナジー 松浦 10分 ●13:15-14:15 美尻 觸澤 ●15:00-16:00 ヨガB 川村圭祐 ●16:45-17:45 ◇ニノウデ スクリーン ●18:30-19:30 ヨガB 川村圭祐	●08:00-09:00 ◇美脚 スクリーン 09:45-10:45 ◇ヨガフローB スクリーン 10分 11:30-12:30 PW初級 觸澤 ●13:15-14:15 リラックス 觸澤 ●15:00-16:00 AJ_下半身キレイ初級 川村芽 16:45-17:15 ◇くびれメイク スクリーン 10分 18:00-19:00 FS-D 川村芽	●09:00-10:00 ヨガB 川村圭祐 ●10:30-11:30 ◇上半身スッキリ初級 スクリーン ●17:45-18:45 リラックス 觸澤 ●19:15-20:15 AJ_お腹 松浦 ●21:00-22:00 ◇ネイチャー スクリーン

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
				10分	
			08:00-09:00 ◇ｼﾞｮｲﾌﾙ スクリーン	08:00-09:00 PW中級 川村芽	
					10分
09:00-10:00 ｻｳﾝﾄﾞA 松浦	09:00-10:00 ◇PW上級 スクリーン				●09:00-10:00 背中美人 川村芽
			●09:45-10:45 ﾖｶﾞB 川村圭祐	●09:45-10:45 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 川村芽	
●10:30-11:30 美律 松浦	●10:30-11:30 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン				●10:30-11:30 ◇お腹 スクリーン
			●11:30-12:30 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	●11:30-12:30 骨盤 觸澤	
12:00-12:45 ◇爽快アクティブ スクリーン	●12:00-13:00 ﾖｶﾞB 川村圭祐				●12:00-13:00 美腸力 川村芽
			●13:15-14:15 ﾖｶﾞB 川村圭祐	13:15-14:15 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	
●13:30-14:30 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	●13:30-14:30 ◇お腹 スクリーン				●13:30-14:30 ◇美脚 スクリーン
	●15:00-16:00 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 川村芽		15:00-16:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン	●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 觸澤	
●15:30-16:30 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン					
			16:45-17:45 PW初級 觸澤	●16:45-17:45 ◇ﾎｯﾄﾋﾟﾗ スクリーン	
●17:00-18:00 ﾖｶﾞB 川村圭祐	●17:00-18:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン				●17:30-18:30 ﾈｲﾁｬｰ 松浦
	10分				
18:45-19:45 PW初級 觸澤	18:45-19:45 PW中級 川村芽		●18:30-19:30 AJ_美尻 觸澤	●18:30-19:30 ◇美脚 スクリーン	
					●19:00-20:00 ﾖｶﾞB 川村圭祐
●20:30-21:30 ﾘﾗｯｸｽ 觸澤	20:30-21:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン				20:30-21:30 ◇ｴﾅｼﾞｰﾌﾛｰ スクリーン

【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	ﾊｰﾓﾆｯｸBY	ハーモニックブリージングヨガ	60分
1.5	AJ_ﾊｰﾓﾆｯｸBY	【アジャスト】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	ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	ヨガビギナー	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	AJ_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	AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	【アジャスト】ヨガフローリラックス	60分
2.5	ﾖｶﾞ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_ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	【アジャスト】ホットピラティス	60分
2.5	AJ_ﾖｶﾞ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	ｻｳﾝﾄﾞ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	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ_美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	ｼﾞｮｲﾌﾙ	ジョイフルヨガ	60分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	ｴﾅｼﾞｰ	エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ	【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
2	◇上半身ｽｯｷﾘ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身ｷﾚｲ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	【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	◇ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇ﾖｶﾞ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	◇ｻｳﾝﾄﾞE	【スクリーン】サウンドフローヨガ　エモーション	60分
3	◇ｻｳﾝﾄﾞA	【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇ﾆﾉｳﾃﾞ	【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	◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ｼﾞｮｲﾌﾙ	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	◇サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

強度	レッスン名		時間
6	◇ｴﾅｼﾞｰﾌﾛｰ	【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

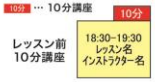
【SP:特別レッスン】

=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
4(水)	09:00-10:00	2.5	バランス安定ヨガ～内転筋をつかおう～	松浦晴菜
15(日)	15:00-16:00	2.5	バランス安定ヨガ～内転筋をつかおう～	松浦晴菜
19(木)	18:30-19:30	2.5	バランス安定ヨガ～内転筋をつかおう～	松浦晴菜

◎ … 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)





【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