

※2026年10月24日02:03 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24日02:03 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(水)		15日(木)	16日(金)		17日(土)		18日(日)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)	23日(金)		24日(土)		25日(日)		26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	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																					
●09:00-10:00 かがほくし 上野	●09:20-10:10 ◎ヒラH&L+ 伊藤朋子			09:00-10:00 ◎カーブリング 伊藤朋子	09:20-09:50 ◎ヒラPerBackBody 近藤	●09:00-10:00 ■お腹 BL 伊藤真穂		●09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 伊藤朋子	●09:00-10:00 ヨガ B 奥	09:20-09:50 ◎ヒラChestSR 近藤	●09:00-10:00 青盤 上野	09:20-10:10 ◎ヒラB&A+ 横山	●09:00-10:00 肩こり 今野	●09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 伊藤朋子	09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 今野		●09:00-10:00 ◇ネイチャー スクリーン	●09:20-10:10 ◎ヒラH&L+ 伊藤朋子	●09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 今野	●09:00-10:00 ヨガフローリ 今野	09:20-09:50 ◎ヒラPerBackBody 近藤	●09:00-10:00 ■背盤 BL 上野	●09:20-10:10 ◎ヒラB+ 近藤
10:30-11:30 △サウンドE スクリーン	10:50-11:20 ◎ヒラcore 伊藤朋子			●10:30-11:30 ■背盤 BL 上野	●10:50-11:40 ◎ヒラB+ 近藤	●10:30-11:30 Dデットクス 近藤	10:50-11:20 ◎ヒラHipLine 伊藤朋子	10:30-11:30 エナジー 伊藤真穂	●10:50-11:40 ◎ヒラB&A+ 近藤	●10:30-11:30 ヨガ B 奥	●10:30-11:30 美律 上野	10:50-11:20 ◎ヒラTotalBody 伊藤朋子	10:30-11:30 AMY 上野	●10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 今野		10:30-FS-B 上野	10:50-11:40 ◎ヒラB&A+ 伊藤朋子	●10:30-11:30 ■背盤 BL 上野	10:50-11:20 ◎ヒラTotalBody 伊藤朋子	●10:30-11:30 背中美人 藤田	●10:50-11:40 ◎ヒラB+ 近藤	●10:30-11:30 ヨガ B 奥	10:50-11:20 ◎ヒラBackStyle 伊藤朋子
●12:15-13:15 美腸力 上野	●12:35-13:25 ◎ヒラWaist+ 伊藤朋子		●12:15-13:15 美律 上野	●12:35-13:25 ◎ヒラH&L+ 伊藤朋子	●12:00-13:00 ヨガビギナー 藤田	●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 横山	●12:00-13:00 背中美人 藤田	●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 近藤	●12:15-13:15 上半身ストレッチ初級 上野	●12:35-13:25 ◎ヒラH&L+ 伊藤朋子	12:15-13:15 開脚 伊藤朋子	12:35-13:25 ◎ヒラUpper+ 今野	●12:15-13:15 ■お腹 BL 上野	12:35-13:25 ◎ヒラJumpM 近藤		●12:15-13:15 睡眠 上野	●12:00-13:00 ◇ニクデ スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラWaist+ 伊藤朋子	●12:00-13:00 ネイチャー 伊藤真穂	12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 今野	12:00-13:00 ヨガフロー-B 伊藤朋子	12:20-13:10 ◎ヒラA+ 近藤	

27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31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
				定休日					
●09:00-10:00 ヨガB 奥	●09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 伊藤朋子	09:00-10:00 ◎ウーリング 伊藤朋子	09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 今野				09:00-10:00 開脚 伊藤朋子	09:20-10:10 ◎ヒラB&A+ 横山	09:00-10:00 AMY 上野
●10:30-11:30 上半身ス+リ初級 上野	10:50-11:20 ◎ヒラcore 横山	10:30-11:30 ジョイフル 上野	●10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 今野		●10:30-11:30 睡眠 上野	10:50-11:20 ◎ヒラLower+ 横山	●10:30-11:30 ヨガB 奥	●10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 伊藤朋子	
●12:15-13:15 ◇美尻 スクリーン	12:35-13:05 ◎ヒラTotalBody 横山	●12:15-13:15 美津 上野	●12:35-13:25 ◎ヒラB&A+ 伊藤朋子		●12:15-13:15 背中美人 藤田	●12:35-13:25 ◎ヒラLower+ 伊藤朋子	●12:00-13:00 かがほくし 上野	●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 今野	
							13:30-14:30 サウントA 伊藤朋子	●13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 今野	
	●14:20-15:10 ◎ヒラH&L+ 横山	14:00-14:30 ◇くびれメイク スクリーン			●14:00-15:00 上半身ス+リ初級 上野	14:20-14:50 ◎ヒラHipLine 伊藤朋子			
●15:45-16:45 背中美人 藤田	16:15-17:05 ◎ヒラWaist+ 近藤	●15:45-16:45 ヨガB 奥	●16:15-17:05 ◎ヒラB+ 近藤			●16:15-17:05 ◎ヒラUpper+ 今野	●16:30-17:30 肩こり 今野	16:50-17:40 ◎ヒラB+ 近藤	
18:00-19:00 ◇サウントA スクリーン	18:30-19:00 ◎ヒラChestSR 近藤	●18:00-19:00 お腹 伊藤真穂	18:30-19:00 ◎ヒラPerBackBody 近藤		●18:00-19:00 ナイチー 伊藤真穂	18:30-19:20 ◎ヒラWaist+ 近藤	18:00-19:00 ヨガフロ-B 伊藤真穂	18:20-18:50 ◎ヒラChestSR 近藤	
●19:30-20:30 ヨガキター 藤田	●20:00-20:50 ◎ヒラB+ 近藤	●19:30-20:30 ◇下半身ス+リ初級 スクリーン	●20:00-20:50 ◎ヒラWaist+ 近藤		●19:30-20:30 ヨガフローリ 今野	●20:00-20:50 ◎ヒラB+ 近藤			
21:00-22:00 ◇PW上級 スクリーン		●21:00-22:00 ニノデ 伊藤真穂			●21:00-22:00 お腹 伊藤真穂				

【通常レッスン】

レベル	レッスンの名		時間
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	カラダほぐし	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	60分
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	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチヤー	ネイチヤーフィールヨガ	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	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	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	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	下半身キレイ中級	下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
2	◇下半身キレ初級【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローⅡ【スクリーン】ヨガフローⅡリラックス	60分
2.5	◇ネイチャー【スクリーン】ネイチャーフールヨガ	60分
2.5	◇ホットピラ【スクリーン】ホットピラティス	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	◇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	◇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	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニノゲ【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	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	◇開脚【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル【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
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
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StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビュChestSR	Chest Spine Release	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core	Shape up Core	30分
3.5	◎ビュControlF	Control Flow	30分
4	◎ビュA+	Advance+	50分

【暗闇ヨカ】

強度	レッスン名	時間
2.5	■ネイチャー_BL 《暗闇》ネイチャーフィールヨガ(BL)	60分
3	■骨盤_BL 《暗闇》骨盤筋整(BL)	60分
3	■お腹_BL 《暗闇》お腹引き締めヨガ(BL)	60分
3	■ニケデ'_BL 《暗闇》ほっそりニの腕ヨガ(BL)	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
6(火) 18:00-19:00	3	きゅっと！ヒップアップヨガ	近藤あさみ

【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
2(金) 09:00-10:30	4	【¥3000】股関節の可能性を最大限引き出すヨガ	👑 川本亜衣里

- ... 常温レッスン
- ★ ... マスターレッスン
- ◇ ... スクリーンヨガ
- ◆ ... 筋膜リリースボクシング
- マ ... 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。

10分 ... 10分講座

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

10分 ... 10分講座

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



【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

