2026年1月レッスンスケジュール LAVA 熊谷ニットーモール店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月14日02:02 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)	10日(土)		11日(日)		12日(月)		13日(火)		14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
	臨時休業	定休日	臨時休業	●09:00-10:00 AJ_美尻 山本		10分 ●09:00-10:00 背中美人 田口		●09:00-10:00 美律 野々村		●09:00-10:00 骨盤 藤生		●09:00-10:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 野々村		定休日	10分 09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 宇都木		10分 ●09:00-10:00 美尻 山本		●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本		09:00-10:00 ｻｳﾝﾄﾞE 内藤		10分 ●09:00-10:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 室岡	
				10分 ●10:30-11:30 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 室岡		●10:30-11:30 骨盤 田口		10分 10:30-11:30 ｻｳﾝﾄﾞE 藤生		●10:30-11:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 野々村		10分 ●10:30-11:30 美律 野々村			●10:30-11:30 肩こり 宇都木		●10:30-11:30 ﾘﾗｯｸｽ 宇都木		10分 ●10:30-11:30 美尻 宇都木		●10:30-11:30 ﾖｶﾞB 内藤		●10:30-11:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 室岡	
				●12:00-13:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 室岡		10分 12:00-13:00 下半身ｷﾚｲ中級 野々村		●12:00-13:00 ﾈｲﾁｬｰ 野々村		10分 12:00-13:15 MYB 藤生		12:00-12:30 ◇くびれメイク スクリーン			●12:00-13:00 ﾈｲﾁｬｰ 野々村		10分 ●12:00-13:00 肩こり 宇都木		●12:00-13:00 AJ_美脚 宇都木		●12:00-13:00 ﾈｲﾁｬｰ 野々村		●12:00-13:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 野々村	
				●13:30-14:30 下半身ｷﾚｲ初級 岩崎		●13:30-14:30 ﾈｲﾁｬｰ 野々村		●13:30-14:30 ｶﾗﾀﾞﾎﾞｸﾞし 藤生							●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本		●13:30-14:30 AJ_ﾖｶﾞB 宇都木		10分 13:30-14:30 PW中級 岩崎		●13:30-14:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 野々村		●13:30-14:30 ﾈｲﾁｬｰ 野々村	
				10分 ●15:00-16:00 背中美人 岩崎		●15:00-16:00 AJ_美脚 宇都木		●15:00-16:00 AJ_骨盤 藤生		●14:30-15:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 藤生					●15:00-16:00 ﾘﾗｯｸｽ 山本		10分 15:00-16:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 岩崎		●15:00-16:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 岩崎		10分 15:00-16:00 PW初級 藤生		●15:00-16:00 ｶﾗﾀﾞﾎﾞｸﾞし 藤生	
				10分 16:30-17:30 ｻｳﾝﾄﾞA 宇都木		●16:30-17:30 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン		●16:30-17:30 ﾘﾗｯｸｽ 山本		10分 ●16:00-17:00 美尻 山本					●16:30-17:30 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 室岡		●16:30-17:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 岩崎		●16:30-17:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 室岡		●16:30-17:30 ｶﾗﾀﾞﾎﾞｸﾞし 藤生		●16:30-17:30 骨盤 藤生	
				●18:00-19:00 AJ_ﾖｶﾞB 宇都木		10分 ●18:00-19:00 美尻 宇都木		10分 ●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本		●18:00-19:00 AJ_ﾖｶﾞB 宇都木		18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 岩崎			10分 18:00-19:10 ﾖｶﾞA 室岡		●18:00-19:00 ｶﾗﾀﾞﾎﾞｸﾞし 藤生		10分 18:00-19:00 ｴﾅｼﾞｰ 室岡		●18:00-19:00 AJ_美尻 山本		10分 18:00-19:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 岩崎	
						●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本		10分 19:30-20:30 ｻｳﾝﾄﾞA 宇都木		●19:30-20:30 睡眠 宇都木		●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本									10分 ●19:30-20:30 ﾘﾗｯｸｽ 山本				10分 ●19:30-20:30 下半身ｷﾚｲ初級 岩崎	
						10分 ●21:00-22:00 ﾘﾗｯｸｽ 山本		●21:00-22:00 肩こり 宇都木		10分 ●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本		10分 21:00-22:00 FS-B 室岡									●21:00-22:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン				10分 ●21:00-22:00 美尻 宇都木	

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)		27日(火)	
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
10分		定休日											10分		定休日			10分					
●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本			09:00-10:00 ◇呼吸で流れる スクリーン		●09:00-10:00 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 室岡		●09:00-10:00 ﾈｲﾁｬｰ 野々村		●09:00-10:00 AJ_美尻 山本		●09:00-10:00 美律 野々村		09:00-10:00 PW初級 藤生			●09:00-10:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 岩崎		09:00-10:00 FS-B 室岡		●09:00-10:00 美律 野々村		●09:00-10:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 野々村	
					10分				10分														
●10:30-11:30 AJ_美尻 山本			●10:30-11:30 美律 野々村		●10:30-11:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 室岡		●10:30-11:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 野々村		●10:30-11:30 ﾘﾗｯｸｽ 山本		●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本		●10:30-11:30 AJ_骨盤 藤生			●10:30-11:30 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 室岡		●10:30-11:30 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 室岡		●10:30-11:30 ﾈｲﾁｬｰ 野々村		●10:30-11:30 美律 野々村	
10分			10分				10分									10分							
12:00-13:00 下半身ｷﾚｲ中級 野々村			12:00-13:00 ｴﾅｼﾞｰ 室岡		●12:00-13:00 ﾈｲﾁｬｰ 野々村		12:00-13:10 ﾖｶﾞA 室岡		●12:00-13:00 美律 野々村		●12:00-13:00 ﾘﾗｯｸｽ 山本		●12:00-13:00 ﾈｲﾁｬｰ 野々村			12:00-13:00 PW上級 岩崎		●12:00-13:00 肩こり 宇都木		12:00-12:30 ◇くびれメイク スクリーン		●12:00-13:00 美尻 山本	
									10分				10分										
●13:30-14:30 美律 野々村			●13:30-14:30 ﾈｲﾁｬｰ 野々村		●13:30-14:30 美律 野々村				13:30-14:30 SP 野々村		10分 ●14:00-15:00 美脚 藤生		13:30-14:30 下半身ｷﾚｲ中級 野々村			●13:30-14:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 室岡		●13:30-14:30 美尻 宇都木				13:30-14:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	
10分							●14:00-15:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 室岡									10分							
15:00-16:00 ｻｳﾝﾄﾞA 宇都木			●15:00-16:00 AJ_お腹 室岡		●15:00-16:00 美脚 藤生				●15:00-16:00 肩こり 宇都木				●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本			15:00-16:00 ｴﾅｼﾞｰ 室岡		●15:00-16:00 ｶﾗﾀﾞﾎﾞｸﾞし 藤生				●15:00-16:00 ﾘﾗｯｸｽ 山本	
							●16:00-17:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 岩崎				10分 16:00-17:00 ｻｳﾝﾄﾞA 宇都木							10分					
●16:30-17:30 美脚 藤生			10分 ●16:30-17:30 背中美人 岩崎		10分 16:30-17:30 ｻｳﾝﾄﾞE 藤生				●16:30-17:30 AJ_美脚 宇都木				●16:30-17:30 AJ_美尻 山本			●16:30-17:30 ﾘﾗｯｸｽ 山本		●16:30-17:30 AJ_骨盤 藤生						
							10分																
●18:00-19:00 ｶﾗﾀﾞﾎﾞｸﾞし 藤生			●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 岩崎		18:00-19:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン		18:00-19:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 岩崎		●18:00-19:00 ◇お腹 スクリーン		●18:00-19:00 美尻 宇都木		●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 岩崎			●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本		18:00-19:00 ◇お腹 スクリーン		●18:00-19:00 ｶﾗﾀﾞﾎﾞｸﾞし 藤生		●18:00-19:00 AJ_骨盤 藤生	
10分									10分				10分										
19:30-20:30 PW上級 岩崎							●19:30-20:30 睡眠 宇都木		19:30-20:30 ｻｳﾝﾄﾞA 宇都木		●19:30-20:30 AJ_お腹 岩崎		19:30-20:30 PW中級 岩崎							●19:30-20:30 ﾈｲﾁｬｰ 室岡		●19:30-20:30 美脚 藤生	
											10分									10分		10分	
●21:00-22:00 AJ_お腹 岩崎							●21:00-22:00 AJ_ﾖｶﾞB 宇都木		●21:00-22:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン		21:00-22:00 ｼｮｲﾌﾙ 岩崎		●21:00-22:00 AJ_ﾖｶﾞB 宇都木							21:00-22:00 PW初級 藤生		●21:00-22:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 室岡	

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
●09:00-10:00 AJ_ﾖｶﾞB 宇都木		●09:00-10:00 骨盤 藤生				●09:00-10:00 下半身ｷﾚｲ初級 岩崎	
10分 10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 宇都木		●10:30-11:30 美脚 藤生				●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 岩崎	
●12:00-13:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 岩崎		12:00-13:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン		12:00-13:00 SP 岩崎		●12:00-13:00 ﾈｲﾁｬｰ 野々村	
●13:30-14:30 AJ_お腹 岩崎		●13:30-14:30 ﾈｲﾁｬｰ 野々村				●13:30-14:30 骨盤 藤生	
						●15:00-16:00 ﾘﾗｯｸｽ 山本	
						16:30-17:30 ｻｳﾝﾄﾞE 藤生	
●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本		10分 18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 宇都木				18:00-19:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	
●19:30-20:30 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 室岡		●19:30-20:30 AJ_ﾖｶﾞB 宇都木					
●21:00-22:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 室岡		●21:00-22:00 美尻 山本					

【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	ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ	リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	ｶﾗﾀﾞほぐし	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
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	ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	ヨガフローリラックス	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_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	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	AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	【アジャスト】ヨガビギナー	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	◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ	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	ﾈｲﾁｬｰ	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	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	美脚	美脚ヨガ	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	ｻｳﾝﾄﾞE	サウンドフローヨガ　エモーション	60分
3	ﾆﾉｳﾃﾞ	ほっそりニの腕ヨガ	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	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	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ﾖｶﾞﾌﾛｰB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
3.5	ｼﾞｮｲﾌﾙ	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	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
4.5	ﾖｶﾞA	ヨガアドバンス	70分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇ﾘﾗｯｸｽ	【スクリーン】リラックスヨガ	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
2.5	◇くびれメイク	【スクリーン】くびれメイクヨガ	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

【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
20(火)	13:30-14:30	2	【常温】マントラ太陽礼拝	野々村瑞希
30(金)	12:00-13:00	2	整えるとゆうやさしい選択	岩崎舞夕

◎ … 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
▽ … ポイナビ
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