2025年9月レッスンスケジュール LAVA 北上店(全スタジオ:男女共用)

※2025年09月29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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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	10分						10分				
	10分			10分		●08:00-09:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●08:00-09:00 ◇ネイチャー スクリーン		10分				●08:00-09:00 ◇ヨガﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	●08:00-09:00 肩こり 小原	08:00-09:00 エナジー 藤田					08:00-09:00 サウンドA 櫻田	●08:00-09:00 ◇ネイチャー スクリーン		●08:00-09:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 櫻田	
	●09:00-10:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 櫻田	●09:00-10:00 AJ お腹 藤田	●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 櫻田	09:00-10:00 PW中級 藤田		10分		●09:00-10:00 ﾘﾗｯｸｽ 藤田	●09:00-10:00 下半身ｷﾚｲ初級 櫻田	●09:00-10:00 ◇お腹 スクリーン	●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 櫻田		10分	09:45-10:45 PW中級 藤田	09:45-10:45 ◇エナジー スクリーン	●09:45-10:45 リラックス 櫻田	●09:00-10:00 ﾖｶﾞB 藤田	●09:00-10:00 ◇リンパリフレ スクリーン	09:00-10:00 ◇ジョイフル スクリーン	09:45-10:45 下半身ｷﾚｲ初級 櫻田	09:45-10:45 PW初級 本間	●09:00-10:00 ◇ニノウデ スクリーン	09:45-10:45 エナジー 藤田	●09:00-10:00 AJ お腹 藤田
		10分	10分						10分															
	10:30-11:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	●10:30-11:30 下半身ｷﾚｲ初級 櫻田	10:30-11:30 AJ 開脚 藤田	●10:30-11:30 リラックス 藤田		●11:30-12:30 リラックス 藤田	11:30-12:30 PW初級 本間	10:30-11:30 サウンドA 本間	10:30-11:30 エナジー 藤田	●10:30-11:30 リラックス 櫻田	10:30-11:30 ◇ジョイフル スクリーン		●11:30-12:30 リラックス 藤田	●11:30-12:30 リンパリフレッシュ 小原	●11:30-12:30 ヨガB 藤田	●10:30-11:30 美尻 国村	●10:30-11:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 櫻田	●10:30-11:30 リラックス 櫻田		●11:30-12:30 ◇ニノウデ スクリーン	●11:30-12:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 国村	10:30-11:30 リラックス 藤田		10:30-11:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 櫻田
				10分			10分	10分									10分							
	●12:00-13:00 リラックス 藤田	12:00-13:00 エナジー 藤田	●12:00-13:00 ◇ネイチャー スクリーン	●12:00-13:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 櫻田		13:15-14:30 MYB 本間	●13:15-14:15 上半身ｽｯｷﾘ初級 小原		●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 櫻田	12:00-13:00 AJ 開脚 櫻田	●12:00-13:00 リラックス 藤田		●13:15-14:15 AJ 美脚 小原	●13:15-14:15 ◇ニノウデ スクリーン	13:15-14:15 AJ 開脚 櫻田	●12:00-13:00 リラックス 藤田	12:00-13:15 ◇MYB スクリーン	12:00-13:00 PW初級 本間		●13:15-14:15 睡眠 小原	13:15-14:15 サウンドA 本間	12:00-13:00 開脚 櫻田	●13:15-14:15 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 国村	●12:00-13:00 リラックス 藤田
		10分								10分			10分									10分		
		●13:30-14:30 ◇ヨガﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン		●13:30-14:30 ヨガB 小原					●13:30-14:30 ◇お腹 スクリーン		●13:30-14:30 下半身ｷﾚｲ初級 櫻田						●13:30-14:30 ◇骨盤 スクリーン		●13:30-14:30 下半身ｷﾚｲ初級 櫻田			●13:30-14:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン		●13:30-14:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 櫻田
											10分												10分	
						●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 本間	●15:00-16:00 ◇ヨガﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン			●15:00-16:00 ◇ネイチャー スクリーン			●15:00-16:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 本間	●15:00-16:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 小原		●15:00-16:00 ◇ヨガﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン			●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 本間	●15:00-16:00 ◇ヨガﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン		15:00-16:15 MYB 本間	
																			10分					
	10分			●16:00-17:00 ◇リラックス スクリーン															●16:00-17:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 国村						
	16:30-17:30 サウンドA 本間	●16:30-17:30 睡眠 小原	●16:30-17:30 美尻 国村			●16:45-17:45 美尻 国村	16:45-18:00 MYB 本間			●16:30-17:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 国村	●16:30-17:30 リンパリフレッシュ 小原		●16:45-17:45 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 本間	●16:45-17:45 ◇ネイチャー スクリーン	●16:45-17:45 ◇お腹 スクリーン	●16:30-17:30 ヨガB 小原	●16:30-17:30 美尻 国村		●16:45-17:45 上半身ｽｯｷﾘ初級 小原	●16:45-17:45 美尻 国村		●16:45-17:45 ◇ネイチャー スクリーン	
						10分					10分									10分	10分			
	●18:00-19:00 ヨガB 小原	●18:00-19:00 美尻 国村	●18:00-19:00 ◇ヨガﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 国村				●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 国村	●18:00-19:00 美尻 国村	●18:00-19:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 小原	18:00-19:00 PW初級 本間						●18:00-19:00 美尻 国村	●18:00-19:00 ◇ヨガﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	18:00-19:15 MYB 本間			●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 国村		●18:00-19:00 美律 小原
		10分												10分										
						●18:30-19:30 ◇ネイチャー スクリーン	●18:30-19:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 本間						18:30-19:30 PW初級 本間	18:30-19:45 MYB 本間	●18:30-19:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 国村		18:30-19:45 MYB 本間	●18:30-19:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン		●18:30-19:30 美尻 国村	
	19:30-20:30 PW初級 本間	●19:30-20:30 背中美人 小原	19:30-20:45 MYB 本間	●19:30-20:30 ◇リンパリフレ スクリーン				●19:30-20:30 美律 小原	19:30-20:30 PW初級 本間	●19:30-20:30 美尻 国村	●19:30-20:30 リラックス 小原						●19:30-20:30 背中美人 小原	19:30-20:30 PW初級 本間	●19:30-20:30 ◇ネイチャー スクリーン			●19:30-20:30 美律 小原		19:30-20:30 サウンドA 本間
																	10分							
	●21:00-22:00 肩こり 小原	21:00-22:00 ◇ヨガﾌﾛｰB スクリーン	●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 国村	●21:00-22:00 美尻 国村				●21:00-22:00 美尻 国村	●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 国村	●21:00-22:00 睡眠 小原	21:00-22:00 サウンドA 本間						21:00-22:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 国村	●21:00-22:00 美尻 国村			●21:00-22:00 美尻 国村		●21:00-22:00 リンパリフレッシュ 小原
	10分		10分							10分												10分		

定休日

定休日

臨時休業

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
		●08:00-09:00 リラックス 櫻田	●08:00-09:00 美脚 小原		
●09:00-10:00 ヨガB 藤田				●09:00-10:00 リラックス 藤田	●09:00-10:00 AJ_上半身スッキリ初級 櫻田
		10分			
		●09:45-10:45 ネイチャー 櫻田	●09:45-10:45 ヨガB 藤田		
10:30-11:30 美尻 国村				●10:30-11:30 ネイチャー 櫻田	●10:30-11:30 リラックス 藤田
10分					
		●11:30-12:30 ◇お腹 スクリーン	●11:30-12:30 上半身スッキリ初級 小原		10分
				●12:00-13:00 AJ_お腹 藤田	●12:00-13:00 下半身キレイ初級 櫻田
		10分			
		13:15-14:15 サウンドA 櫻田	●13:15-14:15 ◇下半身キレイ初級 スクリーン	●13:30-14:30 ◇リンパリフレ スクリーン	
	定休日				
		●15:00-16:00 ◇リンパリフレ スクリーン	●15:00-16:00 ◇ハーモニックBY スクリーン		
					●16:00-17:00 ◇ネイチャー スクリーン
		16:45-17:45 ◇PW初級 スクリーン	●16:45-17:45 ◇ヨガフローリラ スクリーン	●16:30-17:30 睡眠 小原	
18:00-19:00 PW初級 本間				18:00-19:00 ◇PW初級 スクリーン	●18:00-19:00 ヨガピギナー 国村
		●18:30-19:30 ◇ハーモニックBY スクリーン	18:30-19:45 ◇MYB スクリーン		
				10分	
●19:30-20:30 ヨガピギナー 国村				●19:30-20:30 AJ_美脚 小原	●19:30-20:30 肩こり 小原
●21:00-22:00 ◇ネイチャー スクリーン				●21:00-22:00 ◇ハーモニックBY スクリーン	21:00-22:00 ◇ヨガフローB 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	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
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガピギナー	ヨガピギナー	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_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
2.5	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	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
3	PW初級	パワーヨガ初級	60分
3	美脚	美脚ヨガ	60分
3	サウンド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_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	AJ_開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	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
1.5	◇リンパリフレ	【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
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	◇ヨガフローリラ	【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
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	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	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	◇ヨガフローB	【スクリーン】ヨガフローベーシック	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	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	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