

※2026年10月27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]

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)		
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	-		
			定休日																			定休日		
10:30-11:30 ジョイフル 齊藤	10:30-11:30 ◇×3カフロ-リ スクリーン	●11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 武石			10:30-11:30 ◇開脚 スクリーン	10:30-11:30 ◇×お腹 スクリーン	●11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 堀口	●10:30-11:30 3カビキナー 木佐貴	10:30-11:30 ◇×エナジー スクリーン		●10:30-11:30 背中美人 木佐貴	10:30-11:30 ◇×波動3カ スクリーン	●11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 澁谷	●10:30-11:30 ◇美尻 スクリーン	10:30-11:30 ◇×お腹 スクリーン		10:30-11:30 PW初級 菱沼	10:30-11:30 ◇×お腹 スクリーン		●11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 澁谷	●10:30-11:30 上半身スリ初級 菱沼		10:30-11:30 ◇×お腹 スクリーン	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 堀口
	11:40-12:40 ◇×PW上級 スクリーン																							
●12:00-13:00 3カフロ-リ 木佐貴		12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 小黑			●12:00-13:00 肩こり 木佐貴	11:40-12:40 ◇×サウンドA スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 小黑		11:40-12:40 ◇×音盤 スクリーン			11:40-12:40 ◇×エナジ-フロ- スクリーン		12:00-13:00 PW初級 菱沼	11:40-12:40 ◇×美尻 スクリーン		12:00-13:00 ◇サウンドA スクリーン	11:40-12:40 ◇×美尻 スクリーン		●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 堀口	12:15-13:15 ◇音盤 スクリーン		11:40-12:40 ◇×美尻 スクリーン	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 澁谷
	12:50-13:50 ◇×リハリフル スクリーン					12:50-13:50 ◇×リハラス スクリーン			12:50-13:50 ◇×AMY スクリーン			12:50-13:50 ◇×リハリフル スクリーン			12:50-13:50 ◇×開脚 スクリーン			12:50-13:50 ◇×開脚 スクリーン					12:50-13:50 ◇×開脚 スクリーン	
●13:30-14:30 お腹 齊藤		●13:40-14:30 ◎ヒラLower+ 武石		●13:30-14:30 音盤 金子		13:40-14:30 ◎ヒラUpper+ 堀口	●13:30-14:30 AJ 美尻 木佐貴		●13:40-14:30 ◎ヒラLower+ 堀口	●13:30-14:30 3カビキナー 木佐貴		●13:40-14:30 ◎ヒラUpper+ 澁谷	●13:30-14:30 肩こり 木佐貴		●13:40-14:30 ◎ヒラLower+ 堀口	●13:30-14:30 3カビキナー 菱沼		13:40-14:30 ◎ヒラUpper+ 澁谷						
	14:00-15:00 ◇×3カフロ-B スクリーン				14:00-15:00 ◇×3カビキナー スクリーン									14:00-15:00 ◇×3カビキナー スクリーン										
●15:00-16:00 3カビキナー 菱沼	15:10-16:10 ◇×音盤 スクリーン			●15:00-16:00 リハリフレッシュ 澁谷	15:10-16:10 ◇×美脚 スクリーン	●15:00-15:50 ◎ヒラLower+ 小黑	15:00-16:00 ◇サウンドA スクリーン	15:10-16:10 ◇×呼吸で流れる スクリーン		●15:00-16:00 美腸力 金子	15:10-16:10 ◇×美尻 スクリーン		●15:00-16:00 下半身キレイ初級 菱沼	15:10-16:10 ◇×美脚 スクリーン		15:00-16:00 PW中級 齊藤	15:10-16:10 ◇×美脚 スクリーン		●15:00-15:50 ◎ヒラLower+ 小黑					
		16:00-16:50 ◎ヒラLower+ 武石																						
16:30-17:30 サウンドE 金子	●16:20-17:20 ◇×3カB スクリーン			●16:30-17:30 ◇美脚 スクリーン			●16:30-17:30 上半身スリ初級 菱沼	16:20-16:50 ◇×くびれメイク スクリーン	●16:00-16:50 ◎ヒラLower+ 堀口	●16:30-17:30 お腹 齊藤	●16:20-17:20 ◇×3カB スクリーン		●16:30-17:30 リハラス 金子	16:20-17:20 ◇×呼吸で流れる スクリーン		16:30-17:30 エナジー 武石	16:20-17:20 ◇×呼吸で流れる スクリーン				16:20-17:20 ◇×呼吸で流れる スクリーン			
	17:30-18:30 ◇×ニウデ スクリーン	●17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 澁谷			17:30-18:30 ◇×ネイチャー スクリーン	●17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 堀口		17:30-18:30 ◇×美尻 スクリーン	●17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 澁谷		17:30-18:30 ◇×美脚 スクリーン	●17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 小黑	●17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 武石	17:30-18:30 ◇×ネイチャー スクリーン		●17:50-18:40 ◎ヒラLower+ 武石	17:30-18:30 ◇×ネイチャー スクリーン		●17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 堀口					
●18:30-19:30 上半身スリ初級 菱沼	18:40-19:40 ◇×エナジ-フロ- スクリーン	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 小黑		18:30-19:30 サウンドE 金子	18:40-19:40 ◇×ハーモニックBY スクリーン	●18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 澁谷	●18:30-19:30 ◇リハリフル スクリーン	18:40-19:40 ◇×お腹 スクリーン	●18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 齊藤	18:15-19:30 MYE 齊藤	18:40-19:40 ◇×シヨフル スクリーン	●18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 武石		18:40-19:40 ◇×ニウデ スクリーン		●18:00-19:00 ニウデ 齊藤	18:40-19:40 ◇×ニウデ スクリーン		●19:10-20:00 ◎ヒラLower+ 齊藤	●18:30-19:40 3カフロ-A 齊藤	18:40-19:40 ◇×ニウデ スクリーン	●18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 武石		
	19:50-20:20 ◇×サクッと滝汗 スクリーン	●20:00-20:50 ◎ヒラUpper+ 澁谷			19:50-20:20 ◇×くびれメイク スクリーン	20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 小黑	20:00-21:00 PW初級 菱沼	●19:50-20:50 ◇×3カB スクリーン	●20:00-20:50 ◎ヒラUpper+ 澁谷		19:50-20:35 ◇×爽快アクティブ スクリーン	20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 小黑	●19:30-20:30 美腸力 金子			●19:30-20:30 おどろ 武石			●19:10-20:00 ◎ヒラUpper+ 小黑					
●20:00-21:00 ネイチャー 金子				●20:00-21:00 3カビキナー 菱沼																				

[illegible]

強度		レッスン名	時間
2.5	◇×3か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
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
2.5	◇×ホットピラ	【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇×AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	60分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	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	◇×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	◇×波動ヨガ	【スクリーン】波動調律ヨガ	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	◇×ニノウテ	【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	◇×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	◇ヨガフロ-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	◇×ヨガフロ-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	◇×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	70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
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	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-	【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		レッスン名	時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up+	50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(金) 10:30-11:30	2	愛と癒しの月礼拝	木佐貴舞
21(土) 10:30-11:30	2	愛と癒しの月礼拝	木佐貴舞
23(月) 16:30-17:30	2.5	腸腰筋を強化してダウンドックをとる	齊藤優美香

○ ... 常連レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 隔週キックボクシング
▽ ... 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)

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分
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

