

※2026年09月01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

[illegible]

[illegible]

【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
1(火)	10:30-11:30	2.5 マットピラティス(常温)	杉山美保子
1(火)	21:00-22:00	4 みぼリズム♪ Strength up	杉山美保子
4(金)	18:00-19:00	4 Breathnig BEAT	杉山美保子
6(日)	14:00-15:00	5 Wild flow	👑 張由花
6(日)	15:30-16:30	1.5 今夜ぐっすり陰ヨガ	👑 張由花
7(月)	19:30-20:30	4 みぼリズム♪ Strength up	杉山美保子
21(月)	14:00-15:00	2.5 マットピラティス(常温)	杉山美保子
21(月)	18:30-19:30	4 Breathnig BEAT	杉山美保子
25(金)	10:30-11:30	4 骨トレ	田中愛
25(金)	12:00-13:00	1.5 癒しのリラクゼーションリンパヨガ	田中愛
25(金)	13:30-14:30	2.5 マットピラティス(常温)	杉山美保子
25(金)	19:30-20:30	4 みぼリズム♪ Strength up	杉山美保子
28(月)	11:00-12:00	2.5 マットピラティス(常温)	杉山美保子
28(月)	19:30-20:30	4 みぼ流ボディラインシェイプ60分Ver	杉山美保子
30(水)	18:00-19:00	4 みぼリズム♪ Strength up	杉山美保子

【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
18(金)	12:30-13:15	3 【¥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	👑 佐藤華蓮
18(金)	13:45-14:30	3 【¥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	👑 佐藤華蓮
27(日)	09:30-11:00	2 【¥2400】反り腰さんのためのヨガ90	👑 物江麻衣子
28(月)	12:30-13:15	3 【¥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	👑 佐藤華蓮
28(月)	13:45-14:30	3 【¥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	👑 佐藤華蓮

● … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 縮脛キックボクシング
▽ … ポイナビ

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

● … 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)

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

【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

