

※2025年08月28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(金)		2日(土)		3日(日)		4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)	
札幌南口	札幌大通	札幌南口	札幌大通	札幌南口	札幌大通	札幌南口	札幌大通	札幌南口	札幌大通	札幌南口	札幌大通	札幌南口	札幌大通	札幌南口	札幌大通
09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 海川	09:00-10:00 お腹 古川	08:30-09:30 かたぼくし 布施	08:50-09:40 ◎ヒラUpper+ 鈴木	08:30-09:30 ◎ヒラB&A+ 元島	08:30-09:30 AJ.ヨカビキナー 徳廣	08:30-09:30 ヨカフロ-リ 中島	09:00-10:00 SP 古川	08:20-08:50 ◎ヒラRefBody 伊吹	08:00-10:00 ◇ヨカフロ-B スクリーン	08:20-08:50 ◎ヒラRefCore 稲葉	09:00-10:00 AJ.PW初級 古川	09:00-10:00 ◎ヒラWaist+ 伊吹	09:00-10:00 AJ.骨盤 丹崎	09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 海川	08:00-10:00 ◇ニクデ スクリーン
10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 伊吹	10:30-11:30 ◇ニクデ スクリーン	10:00-11:00 PW初級 古川	10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 海川	10:45-11:45 上半身スネ/初級 山田	10:00-11:00 サウンドE スクリーン	10:15-11:15 AJ.開脚 山田	10:30-11:30 ハーモニックBY 伊吹	10:45-11:45 ヨカビキナー 宮本	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 元島	10:30-11:30 ◎ヒラWaist+ 伊吹	10:45-11:45 肩こり 高橋	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 稲葉	10:30-11:30 ヨカB 藤崎	10:45-11:45 ヨカビキナー 宮本	10:30-11:30 ネイチャー 古川
		11:30-12:30 背中美人 布施	12:00-12:30 ◎ヒラRefCore 鈴木	12:30-13:30 ヨカビキナー 宮本	13:20-14:10 ◎ヒラLower+ 稲葉	13:45-14:45 美脚 宮本	14:00-15:00 美尻 中島	14:00-14:30 ◎ヒラStretchC 元島	14:55-16:10 MYB 伊吹	15:20-16:10 ◎ヒラWaist+ 稲葉	15:45-16:45 開脚 山田	16:30-17:30 AJ.ヨカビキナー 徳廣	17:00-17:30 ◎ヒラHipLine 元島	17:00-18:00 ヨカビキナー 宮本	17:00-17:30 ◎ヒラRefCore 稲葉
		14:30-15:30 ネイチャー 鈴木	14:50-15:40 ◎ヒラUpper+ 海川	15:00-15:30 ◎ヒラRefCore 鈴木	15:00-15:30 AJ.下半身スネ/初級 元島	15:30-16:30 リハリフレッシュ 五十嵐	15:45-16:45 リラクス 高橋	16:30-17:30 ◎ヒラWaist+ 稲葉	17:30-18:30 AJ.骨盤 丹崎	18:00-19:00 ジョイフル 鈴木	18:30-19:30 ヨカB 丹崎	18:00-19:00 サウンドE 元島	18:00-19:00 SP 五十嵐	18:45-19:45 お腹 山田	18:00-19:00 ヨカフロ-リ 稲葉
		16:20-17:10 ◎ヒラB+ 稲葉	16:00-17:00 リラクス 伊吹	16:00-17:00 FS-P 中島	16:20-17:10 ◎ヒラUpper+ 鈴木	17:15-18:15 骨盤 高橋	17:30-18:30 ヨカフロ-B 布施	18:30-19:00 ◎ヒラRefCore 鈴木	19:15-20:15 サウンドE 五十嵐	19:30-20:30 美脚 徳廣	20:00-20:30 ◎ヒラRefCore 稲葉	19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 海川	19:30-20:30 リラクス 伊吹	19:30-20:30 開脚 山田	19:30-20:30 ◎ヒラUpper+ 元島
		18:20-19:10 ◎ヒラH&L+ 元島	18:00-18:30 ◎ヒラRefCore 稲葉	17:25-18:40 MYB 伊吹	17:45-18:45 ヨカビキナー 丹崎	17:50-18:40 ◎ヒラLower+ 海川	18:30-19:00 ◎ヒラRefCore 鈴木	19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 海川	19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 稲葉	20:20-21:30 美脚 山田	21:00-22:00 ◎ヒラWaist+ 伊吹	21:00-22:00 背美人 元島	21:00-22:00 AJ.ヨカフロ-リ 中島	20:30-21:30 美脚 宮本	21:00-22:00 ◇サウンドE スクリーン
		21:30-22:00 ◎ヒラControlF 元島	21:00-22:00 ◇骨盤 スクリーン					21:20-22:10 ◎ヒラWaist+ 稲葉	21:00-22:00 ヨカビキナー 丹崎	21:20-22:10 ◎ヒラUpper+ 鈴木		21:20-22:10 ◎ヒラH&L+ 元島			

[illegible]

【通常レッスン】

難度	レッスン名		時間
1.5	リラクス	リラククスヨガ	80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	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	A.J.リンパリフレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	A.J.リラクス	【アジャスト】リラククスヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックブリージングヨガ	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	ヨガフローリタ	ヨガフローリタクス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	上半身スッリ初級	上半身スッリヨガ初級	60分
2	下半身きれい初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2	A.J.上半身スッリ初級	【アジャスト】上半身スッリヨガ初級	60分
2	A.J.下半身きれい初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	60分
2	A.J.ヨガフローリタ	【アジャスト】ヨガフローリタクス	60分
2	A.J.ヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	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	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	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	お腹	お腹引き締めヨガ	60分
3	美脚	美脚ヨガ	60分
3	美尻	美尻ヨガ	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	ニノウデ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	A.J.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	A.J.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	A.J.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	A.J.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	A.J.ニノウデ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	A.J.美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフロー-B	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	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	A.J.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	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	Eナジー	Eナジーヨガ	60分

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名		時間
1.5	★後屈	～後屈編～柔軟性UPのマル秘メソッド	70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】リンパリフレフレッシュヨガ	60分

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リラク	【スクリーン】リラックスヨガ	60分
2	◇上半身ス+初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身ス+初級	【スクリーン】下半身きれいいヨガ初級	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	◇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	◇コアデ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフロー-B	【スクリーン】ヨガフローベージュ	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
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分

【SP:特別レッスン】

LAVA 札幌南口店

👑=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
4(月) 09:00-10:00	3.5	Fire Body Yoga	古川恵美
7(木) 10:00-11:00	2	3時間1デーリトリート	伊吹梨花
9(土) 13:00-14:00	2.5	分解して練習しよう！太陽礼拝(ベアワークあり)	伊吹梨花
13(水) 09:00-10:00	3.5	Fire Body Yoga	古川恵美
29(金) 18:00-19:00	2	猫背改善ヨガ ～やさしく動いて姿勢すっきり～	👑 松本祐司
30(土) 08:30-09:30	3.5	Fire Body Yoga	古川恵美

LAVA 札幌大酒店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
2(土) 19:30-20:30	3	美しいくびれヨガ	五十嵐美香
6(水) 18:00-19:00	3	美しいくびれヨガ	五十嵐美香

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

LAVA 札幌南口店

👑=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
17(日) 13:00-15:00	3	【 ¥ 4000】余白を感じるヨガ(12名限定)	👑 村上里菜
29(金) 19:30-20:40	2.5	【 ¥ 2500】股関節整体ヨガ:柔軟性と安定性のバランスへ	👑 松本祐司

LAVA 札幌大酒店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
15(金) 19:00-20:30	3	【 ¥ 2000】身体と心をひらくヨガ	👑 村上里菜
19(火) 10:45-12:15	2	【 ¥ 2400】股関節ゆるめるヨガ90分	👑 内藤秀子
30(土) 12:30-13:30	2	【 ¥ 2500】しなやかボディをつくる 股関節柔軟整体ヨガ	👑 松本祐司

○ ... 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

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