

※2026年07月26日02:06 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)			9日(土)		
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								
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	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							

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラックス	リラククスヨガ	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	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	AJ_リンパリフ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJ_リラックス	【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	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	上半身スナキリ初級	上半身スナキリヨガ初級	60分
2	下半身キレイ初級	下半身キレイヨガ初級	60分
2	AJ_上半身スナキリ初級	【アジャスト】上半身スナキリヨガ初級	60分
2	AJ_下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身キレイヨガ初級	60分
2	AJ_ヨガフローリ	【アジャスト】ヨガフローリラックス	60分
2	AJ_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
2.5	AJ_ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	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	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニノゲテ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	上半身スナキリ中級	上半身スナキリヨガ中級	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_PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ_サウンドA	【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ_ニノゲテ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	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	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	FS-D	Fun Shape Disco	60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
5	ヨガフローA	ヨガフローアドバンス	70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】リラククスヨガ	60分
2	◇上半身スナキリ初級	【スクリーン】上半身スナキリヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ホットビュ	【スクリーン】ホットビラティス	60分
2.5	◇ヨガ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	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	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
3.5	◇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	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分
6	◇エナジーフロー	【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンビラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビュLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュB+	Basic+	50分
2.5	◎ビュTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビュStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビュRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ビュH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビュBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビュHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビュRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビュControlF	Control Flow	30分
4	◎ビュA+	Advance+	50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
1(土)	08:30-09:30	3.5	Fire Body Yoga	古川恵美
12(水)	09:00-10:00	3.5	Fire Body Yoga	古川恵美
13(木)	10:00-11:00	2	新月リトリート ～余白をつくる～	杉本杏里
13(木)	18:00-19:00	2	新月リトリート ～余白をつくる～	杉本杏里
28(金)	22:00-23:00	2	満月リトリート ～満たし、手放す～	杉本杏里

LAVA 札幌大通店

レッスン日時	強度	レッスン名		担当インストラクター
27(木)	18:45-19:45	3	美しくびれヨガ	五十嵐美香

【WS.プレミアムワークショップ(追加料金有)】

👑トップインストラクター

LAVA 札幌南口店

レッスン日時	強度	レッスン名		担当インストラクター
16(日)	17:15-18:25	3	【¥2500】軸から整う！インナーシェイプフロー	👑 須賀優香
17(月)	17:00-18:30	3	【¥2400】カラダを変える!めっちゃ楽しいピンチャ練習会90min	👑 大城若菜
26(水)	19:00-20:30	2	【¥2400】股関節ゆるめるヨガ90分	👑 内藤秀子
30(日)	10:00-11:30	2.5	【¥2400】股関節広がるヨガ	👑 山口理奈

LAVA 札幌大通店

レッスン日時	強度	レッスン名		担当インストラクター
17(月)	12:15-13:45	1.5	【¥2500】凝りほぐれる筋膜リリースヨガ ※テニスボール使用！	👑 須賀優香
30(日)	13:30-15:00	3	【¥2400】ONE YOGA～陰陽のバランスを整える～	👑 山口理奈

● … 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
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)

10分
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











