

2025年8月レッスンスケジュール LAVA 祝園店(全スタジオ:男女共用)

※2025年08月31日02:05 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)		10日(日)		11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)			
	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		
<div>🌞</div>									定休日											臨時休業	定休日	臨時休業				
<div>🌅</div>	09:00-10:00 ◇サントアート+ネイチャー スクリーン	09:15-10:05 ◎ヒラLower+ 福島	09:00-10:00 ヨガフロ-B 中島	●09:15-10:05 ◎ヒラUpper+ 大塚	●09:00-10:00 ヨガB 桑名	09:15-10:05 ◎ヒラLower+ 福島	09:00-10:00 骨盤 中島	●09:15-10:05 ◎ヒラUpper+ 大塚		09:00-10:00 サウンドA 大塚	09:15-10:05 ◎ヒラLower+ 林田	●09:00-10:00 下半身キレ初級 中島	●09:15-10:05 ◎ヒラUpper+ 大塚	09:00-10:00 ◇開脚 スクリーン	09:15-10:05 ◎ヒラLower+ 石井	●09:00-10:00 リラックス 中島	09:15-10:05 ◎ヒラUpper+ 鶴田	09:00-10:00 FS-P 大塚	●09:15-10:05 ◎ヒラLower+ 林田				●09:00-10:00 ヨガB 桑名	●09:15-10:05 ◎ヒラUpper+ 鶴田		
<div>🌞</div>	10:30-11:30 PW中級 林田	●10:45-11:35 ◎ヒラLower+ 福島	●10:30-11:30 ヨガB 桑名	10:45-11:35 ◎ヒラLower+ 大塚	10:30-11:30 SP 大塚	●10:45-11:35 ◎ヒラUpper+ 福島	●10:30-11:30 美腸力 中島	10:45-11:35 ◎ヒラLower+ 石井		●10:30-11:30 ネイチャー 石井	●10:45-11:35 ◎ヒラUpper+ 林田	●10:30-11:30 美尻 伊藤	●10:45-11:35 ◎ヒラLower+ 大塚	●10:30-11:30 骨盤 中島	●10:45-11:35 ◎ヒラUpper+ 石井	10:30-11:30 ネイチャー 林田	●10:45-11:35 ◎ヒラLower+ 鶴田	10:30-11:30 SP 大塚	●10:45-11:35 ◎ヒラUpper+ 林田				●10:30-11:30 リラックス 中島	●10:45-11:35 ◎ヒラLower+ 石井		
<div>🌅</div>	●12:00-13:00 リラックス 中島	●12:15-13:05 ◎ヒラLower+ 大塚	12:00-13:00 SP 中畑	●12:15-13:05 ◎ヒラUpper+ 鶴田	●12:00-13:00 美律 大塚	●12:15-13:05 ◎ヒラLower+ 林田	12:00-13:00 ニクデ 大塚	●12:15-13:05 ◎ヒラUpper+ 石井		12:00-13:00 上半身スリキ初級 大塚	●12:15-13:05 ◎ヒラLower+ 大塚	12:00-13:00 ヨガフロ-B 中島	●12:15-13:05 ◎ヒラUpper+ 大塚	●12:00-13:00 リラックス 中島	12:15-13:05 ◎ヒラLower+ 大塚	●12:00-13:00 美腸力 中島	●12:15-13:05 ◎ヒラUpper+ 石井	12:00-13:00 ◇PW初級 スクリーン	12:15-13:05 ◎ヒラLower+ 大塚				12:00-13:00 骨盤 中島	●12:15-13:05 ◎ヒラUpper+ 大塚		
<div>🌞</div>	●13:30-14:30 ◇美尻 スクリーン	●13:45-14:35 ◎ヒラLower+ 福島	13:30-15:00 WS 中畑	●13:45-14:35 ◎ヒラUpper+ 鶴田	●13:30-14:30 ヨガB 桑名	●13:45-14:35 ◎ヒラUpper+ 林田	●13:30-14:30 美尻 伊藤	●13:45-14:35 ◎ヒラLower+ 福島		●13:30-14:30 リハビリレッスン 大塚	13:45-14:35 ◎ヒラUpper+ 石井	●13:30-14:30 ヨガB 桑名	13:45-14:35 ◎ヒラLower+ 大塚	13:30-14:30 ヨガビギナー 伊藤	●13:45-14:35 ◎ヒラUpper+ 大塚	13:30-14:30 ヨガB 桑名	13:45-14:35 ◎ヒラLower+ 鶴田	●13:30-14:30 カラダほぐし 石井	●13:45-14:35 ◎ヒラUpper+ 福島				13:30-14:40 ★プレーナ 石井	●13:45-14:35 ◎ヒラLower+ 鶴田		
<div>🌅</div>	16:30-17:30 エナジー 林田	●16:45-17:35 ◎ヒラLower+ 大塚	●17:00-18:00 ヨガフロ-リ 鶴田	16:45-17:35 ◎ヒラLower+ 林田	16:30-17:30 ジョイフル 林田	●16:45-17:35 ◎ヒラUpper+ 大塚	●16:30-17:30 ヨガB 桑名	●16:45-17:35 ◎ヒラUpper+ 石井		●16:30-17:30 ◇美尻 スクリーン	●16:45-17:35 ◎ヒラLower+ 石井	●16:30-17:30 美尻 伊藤	16:45-17:35 ◎ヒラUpper+ 福島	●16:30-17:30 美尻 伊藤	●16:45-17:35 ◎ヒラLower+ 大塚	●16:30-17:30 ヨガB 桑名	16:45-17:35 ◎ヒラLower+ 鶴田	●16:30-17:30 肩こり 福島	16:45-17:35 ◎ヒラUpper+ 石井				●16:30-17:30 A.J.ニクデ 大塚	●16:45-17:35 ◎ヒラUpper+ 福島		

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	リタックス	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	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	AJリタックス	【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	ヨガフローラ	ヨガフローリタックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	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
2.5	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	骨盤	骨盤筋整ヨガ	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	ニノウテ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	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 ニノウテ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	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	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	エナジーヨガ	60分
5	ヨガフロ-A	ヨガフローアドバンス	70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
2	★プレーナ	心とカラダをつなぐプレーナヤーマ	70分

【スクリーン】

階層	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
2.5	◇サントアートメディテーション【スクリーン】サントアートメディテーション・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	◇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	◇美脚【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフロ-B【スクリーン】ヨガフローベシク	60分
3.5	◇開脚【スクリーン】開脚フローヨガ	60分

強度	レッスン名		時間
3.5	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビラ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
1(金) 21:00-22:00	2.5	ぽっこり下腹解消ヨガ	大塚初音
2(土) 12:00-13:00	3	代謝を上げる太陽礼拝	👑 中畑美希
3(日) 10:30-11:30	2.5	ぽっこり下腹解消ヨガ	大塚初音
8(金) 18:00-19:00	1	背骨ととのう～やすらぎの陰ヨガ～	石井愛
10(日) 10:30-11:30	2.5	ぽっこり下腹解消ヨガ	大塚初音
16(土) 08:00-09:00	3	おとなのなつやすみ～夏を感じるリトリート～	大塚初音
17(日) 08:00-09:00	3	おとなのなつやすみ～夏を感じるリトリート～	大塚初音
17(日) 16:30-17:30	4	power flow yoga	👑 野崎沙絵
18(月) 12:00-13:00	2.5	AsianMusicYOGA	大野史織
18(月) 21:00-22:00	2	深まるお腹の呼吸ヨガ	石井愛
27(水) 13:30-14:30	2.5	ぽっこり下腹解消ヨガ	大塚初音

【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
2(土) 13:30-15:00	3	【¥3000】アライメントヨガ初級～振り幅～	👑 中畑美希
9(土) 18:00-19:30	1.5	お尻の緊張から解放する陰ヨガ	石井愛

○ ... 常溫レッスン  
★ ... マスターレッスン  
◇ ... スクリーンヨガ  
◆ ... 産前キックボクシング  
▽ ... ポイティ  
10分 ... 10分講座

レッスン前  
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

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](http://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

