

2026年2月レッスンスケジュール LAVA 祝園店(全スタジオ:男女共用)

※2026年02月28日02:00 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。下記には店舗でできないレッスンが含まれています。

	1日(日)		2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7日(土)		8日(日)		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12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														
☀️	●09:00-10:00 リンハリフレッシュ 福島	●09:15-10:05 ◎ヒラB&A+ 鶴田	●09:00-10:00 骨盤 中島	●09:15-10:05 ◎ヒラUpper+ 谷川			●09:00-10:00 ホットヒラ 大塚	●09:15-10:05 ◎ヒラLower+ 鶴田	●09:00-10:00 PW中級 鶴田	●09:15-10:05 ◎ヒラUpper+ 中島	●09:00-10:00 肩こり 安川	●09:15-10:05 ◎ヒラB+ 福島	●09:00-10:00 美脚 安川	●09:15-10:05 ◎ヒラLower+ 中島	●09:00-10:00 ヨガフロー-リラ 松野	●09:15-10:05 ◎ヒラWaist+ 安川	●09:00-10:00 ヨガフロー-リラ 松野	●09:15-10:05 ◎ヒラLower+ 福島			●09:00-10:00 FS-P 大塚	●09:15-10:05 ◎ヒラWaist+ 安川	●09:00-10:00 ハーモニックBY 大塚	●09:15-10:05 ◎ヒラLower+ 中島		
	●10:30-11:30 肩こり 福島	●10:45-11:35 ◎ヒラLower+ 大塚	10:30-11:45 MYB 野崎	●10:45-11:35 ◎ヒラLower+ 谷川			●10:30-11:30 上半身スリ初級 大塚	●10:45-11:35 ◎ヒラUpper+ 中島	●10:30-11:30 ヨガビキナー 鶴田	●10:45-11:35 ◎ヒラLower+ 松野	●10:30-11:30 ヨガフロー-リラ 安川	●10:45-11:35 ◎ヒラWaist+ 福島	●10:30-11:30 ネイチャー 松野	●10:45-11:35 ◎ヒラB+ 安川	●10:30-11:30 背中美人 大前	10:45-11:15 ◎ヒラRefCore 安川	10:30-11:30 PW初級 桑名	●10:45-11:35 ◎ヒラUpper+ 松野			●10:30-11:30 ♡ニクデ スクリーン	●10:45-11:35 ◎ヒラB&A+ 鶴田	10:30-11:30 FS-P 大塚	●10:45-11:35 ◎ヒラB&A+ 鶴田		
☀️	12:00-13:00 FS-B 谷川	●12:15-13:05 ◎ヒラUpper+ 松野	●12:00-13:00 リラック 野崎	12:15-12:45 ◎ヒラRefCore 安川			●12:00-13:00 ♡ニクデ スクリーン	●12:10-13:00 ◎ヒラB&A+ 鶴田	12:00-13:15 MYB 中島	●12:15-13:05 ◎ヒラB+ 福島	12:00-13:00 ♡呼吸で流れる スクリーン	●12:15-13:05 ◎ヒラUpper+ 福島	12:00-13:00 PW上級 中島	●12:15-13:05 ◎ヒラWaist+ 安川	●12:00-13:00 ネイチャー 松野	●12:15-13:05 ◎ヒラLower+ 大塚	12:00-13:15 ♡MYB スクリーン	●12:15-13:05 ◎ヒラB+ 福島			●12:00-13:00 ホットヒラ 北川	●12:10-13:00 ◎ヒラB&A+ 鶴田	●12:00-13:00 美律 大塚	●12:15-13:05 ◎ヒラLower+ 中島		
	●13:30-14:30 美尻 谷川	●13:45-14:35 ◎ヒラWaist+ 大塚	●13:30-14:30 美律 安川							●13:30-14:30 A.J.お腹 松野	●13:45-14:35 ◎ヒラB&A+ 鶴田	●13:30-14:30 美脚 安川	●13:45-14:35 ◎ヒラLower+ 大塚	●13:30-14:30 下半身キレイ初級 中島	●13:45-14:35 ◎ヒラB+ 大塚	●13:30-14:30 骨盤 大前	●13:45-14:35 ◎ヒラB+ 大塚	●13:30-14:30 勁B 桑名	●13:45-14:35 ◎ヒラB+ 大塚	●13:45-14:35 ◎ヒラWaist+ 福島			●13:30-14:30 ハーモニックBY 大塚	13:45-14:15 ◎ヒラRefCore 安川	●13:30-14:30 お腹 鶴田	
	●15:00-16:00 ♡ニクデ スクリーン	●15:15-16:05 ◎ヒラB+ 大塚													●15:00-16:00 リンハリフレッシュ 大塚	15:15-15:45 ◎ヒラRefCore 安川	●15:00-16:00 睡眠 安川	●15:15-16:05 ◎ヒラUpper+ 松野			●15:00-16:00 ネイチャー 北川	●15:15-16:05 ◎ヒラUpper+ 大塚				
	●16:30-17:30 ヨガビキナー 鶴田	●16:45-17:35 ◎ヒラUpper+ 松野	16:30-17:30 PW中級 鶴田	●16:45-17:35 ◎ヒラB+ 安川			16:30-17:00 ♡くびれメイク スクリーン	●16:45-17:35 ◎ヒラWaist+ 福島	●16:30-17:30 リンハリフレッシュ 大塚	●16:45-17:35 ◎ヒラLower+ 鶴田	●16:30-17:30 ♡ヨガB スクリーン	●16:45-17:35 ◎ヒラB&A+ 鶴田	●16:30-17:30 ♡ネイチャー スクリーン	●16:45-17:35 ◎ヒラWaist+ 大塚			●16:30-17:30 PW中級 鶴田	●16:45-17:35 ◎ヒラB&A+ 安川	●16:30-17:30 PW中級 鶴田	●16:45-17:35 ◎ヒラB+ 安川	●16:30-17:30 ネイチャー 福島	●16:45-17:35 ◎ヒラUpper+ 松野				
18:00-19:00 FS-D 大塚	●18:15-19:05 ◎ヒラLower+ 鶴田	●18:00-19:00 ヨガフロー-リラ 松野	●18:15-19:05 ◎ヒラUpper+ 福島					18:00-19:00 サウンドA スクリーン	●18:15-19:05 ◎ヒラLower+ 福島	18:00-19:00 FS-P 大塚	●18:15-19:05 ◎ヒラB+ 福島	●18:00-19:00 ♡ニクデ スクリーン	●18:15-19:05 ◎ヒラUpper+ 鶴田	●18:00-19:00 美尻 大塚	●18:15-19:05 ◎ヒラUpper+ 鶴田	18:00-19:00 サウンドA 大塚	●18:15-19:05 ◎ヒラLower+ 松野	17:50-18:50 SP 村上	●18:15-19:05 ◎ヒラWaist+ 安川			18:00-19:00 ♡ジョイフル スクリーン	●18:15-19:05 ◎ヒラB&A+ 鶴田	18:00-19:00 SP 安川	●18:15-19:05 ◎ヒラB&A+ 鶴田	
		19:30-20:30 ♡胴脚 スクリーン	●19:45-20:35 ◎ヒラWaist+ 福島					●19:30-20:30 ネイチャー 松野	●19:45-20:35 ◎ヒラUpper+ 福島	●19:30-20:30 ♡ニクデ スクリーン	●19:45-20:35 ◎ヒラUpper+ 松野	●19:30-20:30 ハーモニックBY 大塚	●19:45-20:35 ◎ヒラB&A+ 鶴田			19:20-20:30 WS 村上	19:45-20:15 ◎ヒラRefCore 安川					●19:30-20:30 肩こり 福島	●19:45-20:35 ◎ヒラLower+ 松野			
☾			●21:00-22:00 ヨガビキナー 鶴田					●21:00-22:00 睡眠 安川	●21:00-22:00 ホットヒラ 大塚	21:00-22:00 ♡リラック スクリーン							●21:00-22:00 ♡リラック スクリーン					●21:00-22:00 睡眠 安川				

定休日

【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
9(月) 17:50-18:50	2.5	(男女OK)月に寄り添うヨガ	👑 村上里菜
12(木) 18:00-19:00	2.5	ゆらぎ期女性のリフレッシュヨガ	安川優子
17(火) 10:00-11:00	4	【3時間】Let's practice Fun Shape perfect & Disco!	大塚初音
20(金) 21:00-22:00	2.5	ゆらぎ期女性のリフレッシュヨガ	安川優子
21(土) 19:15-20:15	3.5	見せる背中をつくるピラティスWS	鶴田夏帆
24(火) 10:00-11:00	3.5	見せる背中をつくるピラティスWS	鶴田夏帆
24(火) 19:00-20:00	3.5	見せる背中をつくるピラティスWS	鶴田夏帆

【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
9(月) 19:20-20:30	3	【¥2000】嵐のヨガ～瞑想を深める～	👑 村上里菜

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常溫レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 扉間キックボクシング ▽ ... ボイナビ 10分 ... 10分講座 	<ul style="list-style-type: none"> ● ... 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) 	<p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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愛護いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。
--	---	---

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



【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