

2026年4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04月18日02:01 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(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)		5日(日)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11日(土)		12日(日)	
	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
☀️	●09:00-10:00 下半身キレイ初級 中島	●09:15-10:05 ◎ヒラWaist+ 福島葵	●09:00-10:00 ヨガフロ-B 美土路	●09:15-10:05 ◎ヒラLower+ 中島	●09:00-10:00 ホトヒラ 大塚	●09:15-10:05 ◎ヒラUpper+ 中島	●09:00-10:00 美腸力 中島	●09:15-10:05 ◎ヒラRefCore 安川	●09:00-10:00 上半身キレイ初級 大前	●09:15-10:05 ◎ヒラB&A+ 鶴田	●09:00-10:00 下半身キレイ中級 大前	●09:15-10:05 ◎ヒラLower+ 鶴田			●09:00-10:00 AJニノウデ 美土路	●09:15-10:05 ◎ヒラUpper+ 中島	●09:00-10:00 美尻 伊藤	●09:15-10:05 ◎ヒラRefCore 安川	●09:00-10:00 ニノウデ 美土路	●09:15-10:05 ◎ヒラWaist+ 福島葵	●09:00-10:00 リンパリフレッシュ 大前	●09:15-10:05 ◎ヒラWaist+ 中島	●09:00-10:00 背中美人 大前	●09:15-10:05 ◎ヒラB+ 福島葵
	10:30-11:30 FS-P 大塚	●10:45-11:35 ◎ヒラUpper+ 松野	●10:30-11:30 ハーモニックBY 美土路	●10:45-11:35 ◎ヒラB&A+ 鶴田	10:30-11:30 サウトA 大前	10:45-11:15 ◎ヒラRefCore 安川	●10:30-11:30 AJ 美尻 伊藤	●10:45-11:35 ◎ヒラLower+ 松野	10:30-11:30 ヨガフロ-B 美土路	●10:45-11:35 ◎ヒラWaist+ 大塚	10:30-11:30 リンパリフレッシュ 大前	●10:45-11:35 ◎ヒラB+ 大塚			●10:30-11:30 美律 大塚	●10:45-11:35 ◎ヒラB&A+ 鶴田	10:30-11:30 PW上級 中島	10:30-11:30 ◇エナジー スクリーン	●10:45-11:35 ◎ヒラUpper+ 中島	●10:30-11:30 ネイチャー 美土路	●10:45-11:35 ◎ヒラUpper+ 中島	●10:30-11:30 睡眠 美土路	●10:45-11:35 ◎ヒラLower+ 大塚	
☀️	●12:00-13:00 睡眠 安川	●12:15-13:05 ◎ヒラLower+ 中島	12:00-13:00 ◇開脚 スクリーン	●12:15-13:05 ◎ヒラUpper+ 中島	●12:00-13:00 リンパリフレッシュ 大前	●12:15-13:05 ◎ヒラB+ 安川	12:00-13:00 SP 安川	●12:15-13:05 ◎ヒラWaist+ 大塚	●12:00-13:00 ◇お腹 スクリーン	12:15-12:45 ◎ヒラRefCore 安川	12:00-13:00 エナジー 中島			12:00-13:15 MYB 中島	●12:15-13:05 ◎ヒラUpper+ 福島葵	●12:00-13:00 ヨガキナー 伊藤	●12:15-13:05 ◎ヒラLower+ 中島	●12:00-13:00 かがほぐし 美土路	●12:15-13:05 ◎ヒラB&A+ 鶴田	●12:00-13:00 ◇ヨガB スクリーン	●12:15-13:05 ◎ヒラLower+ 中島	12:00-13:00 サウトA 大前	●12:15-13:05 ◎ヒラWaist+ 福島葵	
	●13:30-14:30 ネイチャー 松野	●13:45-14:35 ◎ヒラB&A+ 鶴田	●13:30-14:30 上半身キレイ初級 大前	●13:45-14:35 ◎ヒラWaist+ 福島葵	13:30-14:45 MYB 中島	●13:45-14:35 ◎ヒラLower+ 大塚	●13:30-14:30 かがほぐし 美土路	●13:45-14:35 ◎ヒラWaist+ 松野	●13:30-14:30 ハーモニックBY 大塚	●13:45-14:35 ◎ヒラB+ 福島葵	●13:30-14:30 睡眠 安川	●13:45-14:35 ◎ヒラUpper+ 大塚			14:00-14:30 ◇くびれメイク スクリーン	●13:45-14:35 ◎ヒラWaist+ 大塚	●13:30-14:30 睡眠 安川	●13:45-14:35 ◎ヒラUpper+ 大塚	●13:30-14:30 骨盤 伊藤	●13:45-14:35 ◎ヒラLower+ 中島	13:30-14:30 ヨガフロ-B 美土路	●13:45-14:35 ◎ヒラWaist+ 安川	●13:30-14:30 AJニノウデ 美土路	●13:45-14:35 ◎ヒラB&A+ 鶴田
☀️	●16:30-17:30 AJ お腹 鶴田	●16:45-17:35 ◎ヒラWaist+ 大塚	●16:30-17:30 リンパリフレッシュ 大前	●16:45-17:35 ◎ヒラLower+ 福島葵	16:30-17:30 ◇開脚 スクリーン	●16:45-17:35 ◎ヒラB+ 大塚	●16:30-17:30 骨盤 伊藤	●16:45-17:35 ◎ヒラUpper+ 松野	●16:30-17:30 ネイチャー 美土路	16:45-17:15 ◎ヒラRefCore 安川	●16:30-17:30 背中美人 大前			●16:30-17:30 美腸力 大前	●16:45-17:35 ◎ヒラLower+ 鶴田	●16:30-17:30 背中美人 大前	●16:45-17:35 ◎ヒラB&A+ 鶴田	●16:30-17:30 AJ お腹 鶴田	●16:45-17:35 ◎ヒラWaist+ 福島葵	●16:30-17:30 ハーモニックBY 美土路	16:45-17:15 ◎ヒラRefCore 安川	16:30-17:30 ◇エナジー スクリーン	●16:45-17:35 ◎ヒラUpper+ 鶴田	
							●15:00-16:00 AJ 上半身キレイ初級 大塚	15:15-15:45 ◎ヒラRefCore 安川	●15:00-16:00 骨盤 大前	●15:15-16:05 ◎ヒラB&A+ 鶴田											●15:00-16:00 ヨガキナー 伊藤	●15:15-16:05 ◎ヒラLower+ 松野	●15:00-16:00 肩こり 福島葵	●15:15-16:05 ◎ヒラWaist+ 大塚
🌙	18:00-19:00 下半身キレイ中級 大前	●18:15-19:05 ◎ヒラB+ 福島葵	●18:00-19:00 ヨガフロー-リ 伊藤	●18:15-19:05 ◎ヒラB&A+ 鶴田	●18:00-19:00 骨盤 伊藤	●18:15-19:05 ◎ヒラUpper+ 大塚	●18:00-19:00 睡眠 美土路	●18:15-19:05 ◎ヒラB+ 大塚	●18:00-19:00 美律 安川	●18:15-19:05 ◎ヒラWaist+ 福島葵	●18:00-19:00 ヨガフロー-リ 伊藤	●18:15-19:05 ◎ヒラUpper+ 栗栖			●18:00-19:00 かがほぐし 美土路	●18:15-19:05 ◎ヒラWaist+ 福島葵	18:00-19:00 ヨガフロ-B 鶴田	●18:15-19:05 ◎ヒラLower+ 大塚	●18:00-19:00 ヨガキナー 伊藤	●18:15-19:05 ◎ヒラUpper+ 鶴田	●18:00-19:00 ヨガフロー-リ 伊藤	●18:15-19:05 ◎ヒラUpper+ 安川	●18:00-19:00 リラク 鶴田	●18:15-19:05 ◎ヒラB+ 大塚
	●19:30-20:30 ◇リファグス スクリーン	●19:45-20:35 ◎ヒラUpper+ 大塚	●19:30-20:30 美腸力 大前	●19:45-20:35 ◎ヒラB+ 福島葵	19:30-20:30 ヨガフロ-B 美土路	●19:45-20:35 ◎ヒラWaist+ 福島葵					19:30-20:30 サウトA 美土路	●19:45-20:35 ◎ヒラLower+ 栗栖			●19:30-20:30 背中美人 大前	●19:45-20:35 ◎ヒラB&A+ 鶴田	●19:30-20:30 リンパリフレッシュ 大前	●19:45-20:35 ◎ヒラWaist+ 大塚	●19:30-20:30 ハーモニックBY 美土路	●19:45-20:35 ◎ヒラUpper+ 福島葵				
	●21:00-22:00 肩こり 福島葵		●21:00-22:00 AJ 美尻 伊藤		●21:00-22:00 かがほぐし 美土路					●21:00-22:00 サウトA 美土路					21:00-22:00 背中美人 大前		●21:00-22:00 ◇お腹 スクリーン		●21:00-22:00 ヨガフロ-リ 伊藤					

定休日

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター
👤=担当インストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
4(土) 12:00-13:00	2.5	ゆらぎ期女性のリフレッシュヨガ	安川優子
18(土) 09:00-10:00	2	シャヴァアーサナに向かうヨガ	南さやか

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常温レッスン ★ ... 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。
--	---	---

レッスン前 10分講座	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
----------------	-----------------------------------	----------------	-----------------------------------



【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