

※2026年09月08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。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

※2026年09月08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。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

[illegible]

13日(日)		14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)		20日(日)		21日(月)		22日(火)		23日(水)		24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	Aスタジオ	Bスタジオ	
		臨時休業																						
●10:30-11:30 お腹 木村	10:50-11:40 ◎ヒラA+ 山崎			●10:30-11:30 ネイチャー 木村	10:50-11:20 ◎ヒラRefBody 麻生	10:30-11:30 ◇呼吸で表れる スクリーン	●10:50-11:40 ◎ヒラB&A+ 北岡	10:30-11:30 PW初級 木村	●10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 浅野	●10:30-11:30 ヨガB 村山	10:50-11:40 ◎ヒラB+ 浅野	10分	●10:30-11:30 リラックス 古本	10:50-11:20 ◎ヒラTotalBody 山崎	●10:30-11:30 背中美人 山田	10:50-11:20 ◎ヒラHipLine 浅野	●10:30-11:30 AJ 骨盤 古本	10:50-11:20 ◎ヒラStretchC 麻生			10:30-12:00 WS 物江	●10:50-11:40 ◎ヒラB&A+ 山崎	●10:30-11:30 リラックス 古本	10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 麻生
					10分														10分					
●12:00-13:00 ネイチャー 木村	●12:20-13:10 ◎ヒラWaist+ 山崎		●12:00-13:00 リラックス 木村	●11:50-12:40 ◎ヒラB&A+ 麻生	●12:00-13:00 上半身ストレッチ初級 村山	12:10-12:40 ◎ヒラTotalBody 北岡	●12:00-13:00 AJ お腹 木村	12:10-12:40 ◎ヒラRefCore 浅野	●12:00-13:00 骨盤 古本	●12:20-13:10 ◎ヒラWaist+ 浅野		●12:00-13:00 下半身ストレッチ初級 木村	●11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 山崎	12:00-13:00 ◇エナジー スクリーン	●11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 浅野	12:00-14:00 WS 村上	●11:50-12:40 ◎ヒラH&L+ 麻生				●12:20-13:10 ◎ヒラB+ 山崎	12:00-13:00 AJ ヨガフービー 古本	10分	
●13:30-14:30 AJ 上半身ストレッチ初級 村山	●13:50-14:40 ◎ヒラB+ 浅野	10分	13:30-14:30 SP 古本	●13:20-14:10 ◎ヒラLower+ 浅野	●13:30-14:30 美腸力 村山	●13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 麻生	●13:30-14:30 ◇ハーモニックBY スクリーン	●13:20-14:10 ◎ヒラLower+ 浅野	13:30-14:30 SP 古本	●13:50-14:40 ◎ヒラH&L+ 麻生		●13:30-14:30 ネイチャー 木村	●13:20-14:10 ◎ヒラB&A+ 麻生	●13:30-14:30 ヨガビギナー 山田	●13:20-14:10 ◎ヒラWaist+ 浅野		●13:20-14:10 ◎ヒラB+ 北岡				13:50-14:20 ◎ヒラHipLine 浅野	●13:30-14:30 ネイチャー 木村	●13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 麻生	
15:00-16:00 サウントE 村山	●15:20-16:10 ◎ヒラLower+ 浅野		●15:00-16:00 AJ 骨盤 古本	14:50-15:20 ◎ヒラRefCore 浅野	15:00-15:30 ◇サクッと滝汗 スクリーン	●14:50-15:40 ◎ヒラH&L+ 麻生	●15:00-16:00 美腸力 村山	●14:50-15:40 ◎ヒラB&A+ 北岡	●15:00-16:00 ヨガビギナー 山田	15:10-15:40 ◎ヒラHipLine 浅野	15:00-16:00 PW中級 古本	●14:50-15:40 ◎ヒラLower+ 麻生	●15:00-16:00 上半身ストレッチ初級 村山		14:50-15:20 ◎ヒラPerBackBody 麻生	14:30-15:30 SP 村上	●14:50-15:40 ◎ヒラUpper+ 麻生				●14:50-15:40 ◎ヒラWaist+ 浅野	15:00-16:15 ◇MYB スクリーン	15:20-15:50 ◎ヒラStretchC 麻生	
●16:30-17:30 ヨガビギナー 山田	16:40-17:10 ◎ヒラChestSR 山崎	10分			●16:00-17:00 背中美人 山田					●16:20-17:10 ◎ヒラUpper+ 麻生	10分	●16:30-17:30 ◇美脚 スクリーン		●16:30-17:30 リラックス 村山		15:50-16:40 ◎ヒラH&L+ 麻生	●16:00-17:00 背中美人 山田			●16:20-17:10 ◎ヒラB&A+ 麻生	●16:10-17:00 ◎ヒラH&L+ 山崎	●16:45-17:45 美尻 木村		
18:15-19:00 ◇爽快アクティブ スクリーン	●18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 浅野											●18:00-19:00 ハーモニックBY 山崎	18:20-18:50 ◎ヒラPerBackBody 麻生	10分	18:00-19:00 PW初級 木村	●18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 麻生	●18:00-19:00 美腸力 村山	18:20-18:50 ◎ヒラCore 山崎			●18:00-19:00 上半身ストレッチ初級 村山	18:20-18:50 ◎ヒラRefCore 浅野		
			18:45-20:00 MYB 麻生	●19:00-19:50 ◎ヒラLower+ 浅野	●19:00-20:00 ヨガビギナー 山田	19:20-19:50 ◎ヒラRefBody 麻生	●19:00-20:00 背中美人 山田	●19:00-19:50 ◎ヒラLower+ 浅野		19:30-20:00 ◇くびれメイク スクリーン		●19:00-19:50 ◎ヒラB&A+ 麻生		●19:20-20:10 ◎ヒラH&L+ 麻生	●19:30-20:30 AJ お腹 木村		19:30-20:30 リンパリフレッシュ 村山	●19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 山崎			●19:00-20:00 AJ 上半身ストレッチ初級 村山	19:20-19:50 ◎ヒラBackStyle 山崎		
●19:30-20:30 背中美人 山田	19:40-20:10 ◎ヒラRefCore 浅野			20:20-20:50 ◎ヒラRefCore 浅野	20:30-21:30 ◇PW上級 スクリーン	●20:20-21:10 ◎ヒラLower+ 麻生	●20:30-21:30 ヨガビギナー 山田	20:20-20:50 ◎ヒラControlF 北岡	20:20-20:50 ◎ヒラChestSR 山崎	●20:30-21:30 背中美人 山田							19:30-20:30 お腹 木村	●19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 浅野			20:30-21:30 サウントE 村山	●20:20-21:10 ◎ヒラB+ 山崎		
																					</			

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	リラックス	リラックスヨガ	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	AJ_リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	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	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	AJ_上半身スッキリ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	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	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
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	◎ホールB	ホールヨガベーシック	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	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_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフロベーシック	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_ヨガフロ-B	【アジャスト】ヨガフロベーシック	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	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

【スクリーン】

時 段	レッスン名	時 間
1.5	◇リンパリラル【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇ハーモニックBY【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇ヨガフローラ【スクリーン】ヨガフローラリックス	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	◇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	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニoga【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3	◇爽快アクティブ【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45分
3.5	◇MYB【スクリーン】Music Yoga Burning	75分

強度	レッスンの名	時間
3.5	◇サックと滝汗【スクリーン】サックと滝汗フローヨガ(30分)	30分
4	◇エナジー【スクリーン】エナジーヨガ	60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

【マシンピラティス】

講座	レッスン名	時間
2.5	◎ヒップLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒップUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒップB+ Basic+	50分
2.5	◎ヒップTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ヒップStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒップRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ヒップChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ヒップH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒップBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ヒップHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ヒップRefCore Refresh Core	30分
3	◎ヒップPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎ヒップWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒップB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒップcore Shape up Core	30分
3.5	◎ヒップControlF Control Flow	30分
4	◎ヒップA+ Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター	
10(木)	10:30-11:30	3	ブロックで育む内腿美人ヨガ	古木琴音
15(火)	13:30-14:30	3	ブロックで育む内腿美人ヨガ	古木琴音
18(金)	13:30-14:30	3	ブロックで育む内腿美人ヨガ	古木琴音
21(月)	14:30-15:30	2.5	【男女OK】月に寄り添うヨガ	👑 村上里菜
28(月)	10:30-11:30	3	ブロックで育む内腿美人ヨガ	古木琴音
30(水)	12:00-13:00	3	ブロックで育む内腿美人ヨガ	古木琴音

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	回数	レッスン名	担当インストラクター
3(木)	19:00-20:10	2【¥2500】股関節の整え方を学ぶ 柔軟性の土台を作る整体ヨガ	松本祐司
5(土)	13:30-14:40	2【¥2500】バンドピラティス 骨盤と股関節で整う姿勢と歩き方	松本祐司
21(月)	12:00-14:00	3【¥4000】余白を感じるヨガ(15名限定)	村上里菜
23(水)	10:30-12:00	2【¥2400】反り腰さんのためのヨガ90	物江麻衣子
29(火)	16:30-17:30	2【¥12000】パーソナル整体ヨガ60(1名限定)	松本祐司
29(火)	18:00-19:00	2【¥12000】パーソナル整体ヨガ60(1名限定)	松本祐司

● ... 常溫レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 縄跳キックボクシング

▽ ... ボイナビ

18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

