2026年4月レッスンスケジュール LAVA トナリエ大和高田店(全スタジオ:男女共用)

※2026年04月14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。

	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
			10分			08:30–09:30 ジョイフル 岡		09:00–09:30 ◇くびれメイク スクリーン		10分						10分				●08:30–09:30 骨盤 岡		10分 08:30–09:30 サウンドE 坂上	
	09:00–10:00 ◇呼吸で流れる スクリーン		●09:00–10:00 AJ_骨盤 植田							●09:00–10:00 ホットビラ 岡		●09:00–10:00 背中美人 岡		09:00–10:10 ヨガフローA 岡		●09:00–10:00 ヨガフローリラ 大西							
	●10:30–11:30 美律 岡		10:30–12:00 WS 窪田			●10:00–11:00 睡眠 岡		●10:00–11:00 美尻 中島		●10:30–11:30 骨盤 岡		10分 10:30–11:30 PW初級 岡		●10:30–11:30 ◇上半身スッキリ初級 スクリーン		●10:30–11:30 美律 岡		10:00–11:00 SP 西本		●10:00–11:00 ネイチャー 岡		●10:00–11:00 睡眠 坂上	
						●11:30–12:30 ◇下半身キレイ初級 スクリーン		●11:30–12:30 ◇ホットビラ スクリーン												●11:30–12:30 お腹 坂上		●11:30–12:30 ◇下半身キレイ初級 スクリーン	
	12:00–13:00 開脚 岡		●12:30–13:30 AJ_お腹 植田							●12:00–13:00 ◇リンパリフレ スクリーン		●12:00–13:00 カラダほぐし ウォーカー		●12:00–13:00 AJ_骨盤 岡		12:00–13:00 開脚 岡							
	●13:30–14:30 AJ_美尻 岡		●14:00–15:00 カラダほぐし 植田		定休日	●13:00–14:00 美尻 中島				10分 ●13:30–14:30 美尻 中島				●13:30–14:30 お腹 坂上		●13:30–14:30 リラックス 大西						●13:00–14:00 ヨガピギナー 坂上	
	15:00–16:00 ◇エナシー スクリーン					●15:00–16:00 ◇上半身スッキリ初級 スクリーン		15:00–16:00 FS-D 中村						15:00–16:00 Dデトックス 坂上						●15:00–16:00 ◇ハーモニックBY スクリーン		●15:00–16:00 ヨガフローリラ ウォーカー	
						●16:30–17:30 ヨガB 中島		●16:30–17:30 ◇ハーモニックBY スクリーン		●16:30–17:30 ◇ヨガピギナー スクリーン		●16:30–17:30 カラダほぐし ウォーカー								16:30–17:30 ヨガフローB 坂上		●16:30–17:30 リラックス ウォーカー	
	●18:00–19:00 美尻 中島		●18:00–19:00 AJ_お腹 坂上			●18:00–19:00 AJ_美尻 中島		●18:00–19:00 ホットビラ 中村		●18:00–19:00 ◇ヨガピギナー スクリーン		●18:00–19:00 お腹 坂上		●18:00–19:00 睡眠 坂上		●18:00–19:00 ヨガフローリラ 岡本				18:00–19:00 上半身スッキリ中級 中村		●18:00–19:00 ◇PW初級 スクリーン	
			10分															18:30–19:30 SP 西本					
	●19:30–20:30 ヨガB 中島		19:30–20:30 サウンドE 坂上							●19:30–20:30 美尻 中島		●19:30–20:30 ヨガピギナー 坂上		19:30–20:30 エナジー ウォーカー		●19:30–20:30 上半身スッキリ初級 岡本							
	●21:00–22:00 ◇お腹 スクリーン		●21:00–22:00 Dデトックス 坂上							●21:00–22:00 ヨガB 中島		●21:00–22:00 ◇ネイチャー スクリーン		●21:00–22:00 カラダほぐし ウォーカー		●21:00–22:00 ◇ヨガピギナー スクリーン							

13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	18日(土)		19日(日)		20日(月)		21日(火)		22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)		26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
						10分			08:30–09:30 ｴﾅｼﾞｰ ウォーカー		●08:30–09:30 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン		09:00–10:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 岡		09:00–10:00 ◇呼吸で流れる スクリーン					●08:30–09:30 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン		10分 ●08:30–09:30 ﾖｶﾞB 中島	
●09:00–10:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ ウォーカー		●09:00–10:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン		●09:00–10:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 岡		●09:00–10:00 美尻 中村			10分 ●10:00–11:00 美尻 中島		10:00–11:00 SP 橋本		●10:30–11:30 ﾖｶﾞB 中島		10:30–11:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 岡					10:00–11:10 WS 中畑		●10:00–11:00 美尻 中島	
10:30–11:45 MYB ウォーカー		●10:30–11:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 中村		10:30–11:30 開脚 岡		●10:30–11:30 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾘﾗ スクリーン			●11:30–12:30 ﾖｶﾞB 中島		●11:30–12:30 睡眠 橋本		10分 12:00–13:00 ｻｳﾝﾄﾞE 坂上		●12:00–13:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン					11:30–13:00 WS 中畑		●11:30–12:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 小倉	
●12:15–13:15 背中美人 萬		●12:00–13:00 ﾘﾗｯｸｽ 中村		●12:00–13:00 ﾈｲﾁｬｰ 岡		●12:00–13:00 AJ_骨盤 岡																		
		10分 ●13:30–14:30 AJ_お腹 坂上		●13:30–14:30 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン		13:30–14:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 岡									13:30–14:30 下半身ｷﾚｲ中級 中村					●13:30–14:30 美尻 中島			
●13:45–14:45 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 萬									10分 ●15:00–16:00 ﾖｶﾞB 中島		15:00–16:00 PW中級 橋本								●15:00–16:00 睡眠 坂上		●15:00–16:00 骨盤 小倉	
10分 ●16:30–17:30 美尻 中島						●16:30–17:30 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン			16:30–17:45 MYB ウォーカー		10分 ●16:30–17:30 ﾖｶﾞB 中島									●16:30–17:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 坂上		10分 16:30–17:30 ｻｳﾝﾄﾞE 坂上	
				10分											10分								
●18:00–19:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 家田		●18:00–19:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン		●18:00–19:00 ﾖｶﾞB 中島		●18:00–19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 坂上			●18:00–19:00 ﾘﾗｯｸｽ ウォーカー		●18:00–19:00 美尻 中島		●18:00–19:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン		●18:00–19:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 中村					18:00–18:30 ◇くびれメイク スクリーン		●18:00–19:00 Dﾃﾞｯｸｽ 坂上	
		10分																					
19:30–20:30 PW中級 家田		●19:30–20:30 ﾘﾗｯｸｽ 大西		●19:30–20:30 美尻 中島		19:30–20:00 ◇くびれメイク スクリーン							19:30–20:30 PW初級 小倉		●19:30–20:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ ウォーカー								
						●20:30–21:30 お腹 坂上																		
●21:00–22:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 家田		21:00–22:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 大西		21:00–22:00 ◇呼吸で流れる スクリーン									●21:00–22:00 ﾘﾗｯｸｽ 小倉		21:00–22:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 ウォーカー								

定休日　臨時休業　臨時休業　定休日

27日(月)		28日(火)		29日(水)		30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
				08:30-09:30 ヨガフローB 坂上			
●09:00-10:00 ◇リンパリフレ スクリーン		●09:00-10:00 背中美人 岡				●09:00-10:00 ネイチャー 岡	
				●10:00-11:00 Dデトックス 坂上			
10:30-11:30 ◇PW初級 スクリーン		●10:30-11:30 ホットピラ 岡				●10:30-11:30 骨盤 岡	
				11:30-12:30 開脚 岡			
12:00-13:00 エナジーフロー 西本		●12:00-13:00 美尻 中島				12:00-13:00 サウンドE 坂上	
13:30-14:30 SP 西本		●13:30-14:30 ◇リンパリフレ スクリーン				●13:30-14:30 睡眠 坂上	
				10分			
				●15:00-16:00 美尻 中島			
				●16:30-17:30 ヨガB 中島			
17:00-17:30 ◇くびれメイク スクリーン							
●18:00-19:00 ヨガB 中島		●18:00-19:00 AJ_美尻 中島		18:00-19:00 ◇PW初級 スクリーン		18:00-19:15 MYB ウォーカー	
●19:30-20:30 美尻 中島		19:30-20:30 FS-B 岡田				19:30-20:30 FS-D 中村	
●21:00-22:00 睡眠 坂上		●21:00-22:00 ネイチャー 岡田				21:00-21:30 ◇くびれメイク スクリーン	

【通常レッスン】

強度	レッスン名		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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	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	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	ヨガフローリラ	ヨガフローリラックス	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
2.5	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	ホットピラ	ホットピラティス	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	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_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	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-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	下半身キレイ中級	下半身きれいヨガ中級	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
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【スクリーン】

強度	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
1.5	◇リラックス	【スクリーン】リラックスヨガ	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	◇上半身スッキリ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身キレイ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローリラ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ネイチャー	【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◇ホットピラ	【スクリーン】ホットピラティス	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
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60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
10(金)	10:00-11:00	2	【1day'リトリート】根本的に姿勢改善を目指す3時間	♔ 西本真衣美
10(金)	18:30-19:30	2	【1day'リトリート】根本的に姿勢改善を目指す3時間	♔ 西本真衣美
19(日)	10:00-11:00	3	股関節屈曲＆伸展～快適な前後開脚の道へ～	橋本みさと
27(月)	13:30-14:30	3	セロトニンヨガ～背中の力みをリリース～	♔ 西本真衣美

【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(木)	10:30-12:00	2.5	【￥3000】アサナを深めよう～前屈を深めるヨガ～	♔ 窪田真帆
25(土)	10:00-11:10	3.5	【￥1500】synchro flow special	♔ 中畑美希
25(土)	11:30-13:00	3.5	【￥3000】アライメントヨガ～土台から肩関節へ繋ぐ鳩のポーズ～	♔ 中畑美希

◎ … 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 … 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)

10分
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

10分
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

【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