

※2025年07月31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。

※2025年07月31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。

[illegible]

7日(月)				8日(火)				9日(水)				10日(木)	11日(金)				12日(土)				
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	
												定休日									
																		</			

13日(日)				14日(月)				15日(火)				16日(水)				17日(木)	18日(金)			
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ
																定休日				
09:00-10:00 SP 古川				●09:00-10:00 ヨガビギナー 笠			●09:20-10:20 美脚 佐々木	09:00-10:00 PW上級 古川				●09:00-10:00 ネイチャー 留守			09:20-10:20 PW初級 中前		09:00-10:00 ヨガフロ-B 橋本		●09:20-10:20 ホットピラ 中澤	
10分			09:30-10:30 ◎ホーイル美 留守	●10:40-11:40 お腹 笠			11:00-12:00 PW初級 鈴木	●10:40-11:40 美尻 古川		●09:30-10:30 ◎ウェープリング 若山		10:40-11:50 ★プラーナ 岡本			11:00-12:00 ◎ホーイル美 留守		●10:40-11:40 肩こり 橋本		11:00-12:00 開脚 中澤	
10:30-11:40 ★ハートのホース 古川			●11:10-12:10 美腸力 留守							11:00-12:00 エナジー 中前	10分									
10分																				
●12:10-13:10 ニノウテ 渡部			●12:50-13:50 リラックス 佐々木	12:20-13:20 ◎ヒーリング 岡本			●12:40-13:40 リラックス 佐々木	12:20-13:20 ヨガフロ-B 留守		●12:40-13:40 美律 宮澤	10分	●12:30-13:30 ハーモニックBY 下田			●12:40-13:40 カタダぼくし 中前		●12:20-13:20 リンパリフレッシュ 笠		●12:40-13:40 ヨガビギナー 鈴木	
●13:40-14:40 リンパリフレッシュ 笠				14:00-15:00 ヨガフロ-B 宮澤			●14:20-15:20 ヨガフロ-リ 中前	●14:00-15:00 リンパリフレッシュ 鈴木		14:20-15:20 ◎ホーイル美 留守		●14:20-15:20 ニノウテ 岡本			●14:30-15:30 Dデトックス 下田		●14:45-15:45 骨盤 笠		●14:20-15:20 美脚 佐々木	
10分			●14:30-15:30 ヨガフローリ 中前																	
15:10-16:10 サウンドE 下田				15:40-16:40 サウンドA 岡本			16:00-17:00 開脚 中澤	16:10-17:20 ヨガフロ-A 岡本		●16:00-17:00 ホットピラ 中澤	10分	16:00-17:30 WS 板垣劉			16:50-17:50 サウンドE 渡部		●16:20-17:20 美腸力 留守		●16:00-17:00 リラックス 佐々木	
			●16:10-17:10 美脚 佐々木																	
●16:40-17:40 美腸力 下田																				
10分							●17:45-18:45 カタダぼくし 中前	●18:00-19:00 美尻 岡本												
18:10-19:10 ヨガフロ-B 笠				●18:00-19:00 ニノウテ 渡部						●18:30-19:30 ネイチャー 橋本		18:00-19:00 WS 板垣劉			●18:30-19:30 骨盤 渡部		●17:50-18:50 ネイチャー 留守		18:30-19:30 PW初級 梅沢	
							●19:15-20:15 下半身キレイ初級 鈴木	●19:30-20:30 ハーモニックBY 下田					●19:30-20:30 美脚 佐々木				19:20-20:20 SP 古川		●20:10-21:10 ヨガB 梅沢	
				19:30-20:30 SP 中澤						10分										
										●20:10-21:10 リンパリフレッシュ 橋本					20:10-21:10 ヨガフロ-B 橋本					
				●21:00-22:00 リラックス 渡部				21:00-22:00 SP 下田				●21:00-22:00 お腹 渡部					20:50-22:00 ★ハートのホース 古川			

[illegible]

[illegible]

31日(木)

定休日

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
0.5	◎サウンドバス	【特別料金】クリスタルサウンドバス	60分
1	◎ヒーリング	【特別料金】クリスタルサウンドヒーリング	60分
1.5	リラックス	リラックスヨガ	60分
1.5	リンパリフレシュ	リンパリフレシュヨガ	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	◎ホイル美	ホイルヨガビューティー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローラリラックス	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	下半身キレイヨガ初級	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	◎ウェーブリング	ウェーブリングヨガ【常温】	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	ホットヒラ	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	◎ホイルB	ホイルヨガベーシック	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	ニノウデ	ほっそりニの腕ヨガ	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
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	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	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	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフロー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
1.5	★後屈	～後屈編～柔軟性UPのマル秘メソッド	70分
2	★プラナ	心とカラダをつなぐプラナーナヤマ	70分
2	★マントラ太陽礼拝	マントラ太陽礼拝	70分
3	★股関節・肩	股関節・肩と遊ぶヨガ	70分
3.5	★ハートのポーズ	ハートのポーズへの道	70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
1(火)	09:00-10:00	3	腸腰筋発見！体の使い方を知るヨガ	下田萌香
2(水)	18:00-19:00	3	心身をニュートラルに導く背骨コントロールヨガ	中澤ほのか
4(金)	09:00-10:00	3	呼吸を深めるためのopen heart ヨガ	古川くるみ
4(金)	12:40-13:40	1.5	ヨガニドラ～セルフリラクゼーションを味わう～ 常温	若山沙穂子
5(土)	13:40-14:40	3	基盤をつくるヨガ～手足への意識～	岡本早生
6(日)	10:45-11:45	5	Wild Flow	張由花
6(日)	14:00-15:00	3	腸腰筋発見！体の使い方を知るヨガ	下田萌香
7(月)	12:00-13:00	2.5	骨と関節を育むヨガ～ロコモ予防で元気な未来へ～	古川くるみ
8(火)	18:00-19:00	1	【常温】「私」の今にまるっとつながるヨガニドラ～深い眠りへ	留守杏
9(水)	16:40-17:40	3	基盤をつくるヨガ～手足への意識～	岡本早生
11(金)	11:00-12:00	2.5	腰痛を和らげ体幹力UP！身体を丁寧に扱うはじめてのマットピラティス	宮澤しほり
13(日)	09:00-10:00	3	呼吸を深めるためのopen heart ヨガ	古川くるみ
14(月)	19:30-20:30	3	心身をニュートラルに導く背骨コントロールヨガ	中澤ほのか
15(火)	21:00-22:00	3	腸腰筋発見！体の使い方を知るヨガ	下田萌香
18(金)	19:20-20:20	3	呼吸を深めるためのopen heart ヨガ	古川くるみ
19(土)	10:30-11:30	3	基盤をつくるヨガ～手足への意識～	岡本早生
19(土)	16:30-17:30	5	Wild flow	張由花
19(土)	18:00-19:00	1.5	今夜ぐっすり陰ヨガ	張由花
20(日)	09:00-10:00	3	心身をニュートラルに導く背骨コントロールヨガ	中澤ほのか
20(日)	12:00-13:00	3	基盤をつくるヨガ～手足への意識～	岡本早生
21(月)	10:45-11:45	4.5	Ocean waves flow	張由花
21(月)	13:20-14:20	3	心身をニュートラルに導く背骨コントロールヨガ	中澤ほのか
22(火)	09:00-10:00	1.5	【常温】季節に寄り添う陰ヨガ～長夏～	古川くるみ
22(火)	11:00-12:00	2.5	【常温】腰痛を和らげ体幹力UP！身体を丁寧に扱うマットピラティス	宮澤しほり
25(金)	12:00-13:00	3	メンテナンス Yoga - 股関節 -	矢後恵莉佳
25(金)	13:20-14:20	1.5	ヨガニドラ～セルフリラクゼーションを味わう～ 常温	若山沙穂子
25(金)	13:30-14:30	4	Hatha yoga	矢後恵莉佳
25(金)	15:00-16:00	5	スタジオ使用	
28(土)	11:10-12:10	2.5	【常温】腰痛を和らげ体幹力UP！身体を丁寧に扱うマットピラティス	宮澤しほり
28(土)	12:50-13:50	1.5	ヨガニドラ～セルフリラクゼーションを味わう～ 常温	若山沙穂子
28(月)	09:00-10:00	4	Burning ピラティス!!	梅沢なつき
28(月)	12:50-13:50	2.5	【常温】腰痛を和らげ体幹力UP！身体を丁寧に扱うマットピラティス	宮澤しほり
29(火)	20:10-21:10	1	【常温】「私」の今にまるっとつながるヨガニドラ～深い眠りへ	留守杏

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
2(水)	12:40-14:10	2 【¥1200】波動調律ヨガ×クリスタルサウンド	物江麻衣子
4(金)	19:00-20:30	3.5 【¥2400】動く瞑想！MUSIC POWEEEEER YOGA ♪	大城若菜
8(火)	09:30-11:00	1.5 【¥3500】15名限定・陰ヨガ×クリスタルサウンド	物江麻衣子
16(水)	16:00-17:30	4.5 【¥2500】基礎から学ぶアーユルマバランス	板垣劉真衣
16(水)	18:00-19:00	1.5 【¥1500】音旅～クリスタルで深める癒しのヨガニドラ～	板垣劉真衣
19(土)	16:10-17:40	2.5 巻き肩改善！上半身を快適に導くヨガ	下田萌香
21(月)	09:30-11:00	2.5 巻き肩改善！上半身を快適に導くヨガ	下田萌香
21(月)	16:50-18:00	1.5 【¥1200】血めぐりほっとヨガ70	物江麻衣子
23(水)	14:30-17:30	0.5 【¥10000】(5名限定)あなたのための調律クリスタルセラピー	板垣劉真衣
23(水)	18:00-19:00	3.5 【¥1500】股関節の動きを引き出すヨガ	板垣劉真衣
25(金)	11:10-12:40	2.5 巻き肩改善！上半身を快適に導くヨガ	下田萌香
29(火)	10:40-12:10	4 心わくわく♪初めてのハバカサナとサイドクロウ	古川くるみ
30(水)	12:20-13:50	2.5 巻き肩改善！上半身を快適に導くヨガ	下田萌香

○ … 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)

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

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

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

【PC/スマートフォン】

www.yoga-lava.com