

※2025年11月24日02:05 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11月24日02:05 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(土)			2日(日)			3日(月)			4日(火)			5日(水)			6日(木)			7日(金)			8日(土)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
朝 陽																								
日 中	●09:00-10:00 ホットヒラ 中澤	●09:30-10:20 ◎ヒラB+ 宮澤	●09:40-10:40 ヨガビギナー 若山	09:00-10:00 SP 岡本	●09:40-10:10 ◎ヒラStretchC 留守	●09:30-10:30 音盤 梅沢	●09:00-10:00 ハーモニックBY 下田	●09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 橋本	●09:40-10:40 上半身ストレッチ初級 留守	09:00-10:10 ★ハートのホース 古川	●09:30-10:30 ネイチャー 梅沢	●09:50-10:40 ◎ヒラH&L+ 宮澤	●09:00-10:00 ネイチャー 留守	●09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 中前	●09:30-10:30 美脚 佐々木	09:00-10:15 MYB 古川	●09:30-10:00 ◎ヒラChestSR 宮澤	09:40-10:40 開脚 下田	●09:30-10:20 ◎ヒラB+ 鈴木	09:40-10:40 PW中級 若山				
	10:30-12:00 WS 物江	●11:00-11:50 ◎ヒラH&L+ 下田	●11:20-12:20 背中美人 岡本	●10:30-11:30 リンパリフレッシュ 鈴木	●10:40-11:10 ◎ヒラControlF 留守	●11:10-12:10 ネイチャー 梅沢	10:30-11:30 SP 矢後	●11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 橋本	●11:20-12:20 カガミほくし 中前	10:50-11:50 エナジーフロー 古川	●11:00-12:00 美律 梅沢	●11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 中前	10:40-12:10 WS 古川	●10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 下田	●11:00-12:00 リラックス 佐々木	●11:00-12:00 ヨガフロ-リラ 古川	●11:10-12:10 ヨガビギナー 鈴木	●11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 中前	11:20-12:20 ♡サウンドA スクリーン					
	12:30-13:40 WS 物江	●12:20-12:50 ◎ヒラChestSR 宮澤	13:00-14:00 開脚 中澤	●12:00-13:00 ニノデ 岡本	●11:40-12:30 ◎ヒラWaist+ 渡部	12:40-13:40 サウンドA 中前	12:00-13:00 SP 矢後	●12:30-13:20 ◎ヒラWaist+ 中澤	●13:00-14:00 美脚 佐々木	●12:20-13:20 音盤 若山	13:00-14:00 サウンドA 中前	●14:00-15:00 ネイチャー 若山	●12:40-13:40 お腹 鈴木	●13:10-14:00 ◎ヒラH&L+ 留守	12:50-13:50 ◎ネイルB 下田	●12:00-13:00 ♡ウェープリング 若山	●12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 橋本	●13:00-14:00 ♡下半身ストレッチ初級 スクリーン						
	14:30-15:30 PW初級 渡部	●14:20-14:50 ◎ヒラRefCore 下田	14:50-15:50 ♡ヒーリング 岡本	●13:30-14:30 お腹 鈴木	●14:00-14:50 ◎ヒラH&L+ 中澤	●14:10-15:10 ♡上半身ストレッチ初級 スクリーン	●13:30-14:30 Dネットックス 下田	●14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 橋本	14:40-15:40 SP 留守	14:40-16:10 WS 下田	●16:40-17:40 ♡お腹 スクリーン	●17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 佐々木	●17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 橋本	17:40-18:40 ジョイフル 中澤	●18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 中前	18:30-19:30 ♡サウンドバス 岡本	●18:00-19:00 ヨガB 梅沢	●19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 中前	●20:10-21:10 ニノデ 岡本					
	●16:10-17:10 ヨガB 鈴木	●15:30-16:20 ◎ヒラB&A+ 下田	●16:40-17:40 美尻 岡本	16:30-17:30 エナジーフロー 古川	●15:30-16:20 ◎ヒラB+ 渡部	●15:50-16:50 美律 中前	●16:30-17:30 ネイチャー 中前	●17:00-17:50 ◎ヒラB+ 中澤	●16:20-17:20 リラックス 佐々木	16:30-17:30 FS-P 渡部	●18:40-19:40 リラックス 下田	●19:30-20:30 ◎ヒラB&A+ 渡部	●19:20-20:20 ホットヒラ 中澤	19:30-20:30 FS-D 梅沢	●21:00-22:00 ネイチャー 梅沢	●19:40-20:40 美脚 佐々木	●20:10-21:10 ニノデ 岡本	●19:40-20:40 美脚 佐々木	●20:10-21:10 ニノデ 岡本					
	17:50-18:50 FS-D 渡部	●18:30-19:20 ◎ヒラLower+ 橋本	18:00-19:00 SP 古川	●18:00-19:00 美腸力 鈴木	●18:30-19:20 ◎ヒラB+ 鈴木	●18:40-19:40 リラックス 下田	●19:30-20:30 音盤 渡部	●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 佐々木	●20:20-21:20 肩こり 橋本	21:00-22:00 サウンドE 渡部	●19:30-20:30 ◎ヒラB+ 鈴木	●20:00-21:00 美尻 岡本	●19:30-20:30 ◎ヒラB&A+ 渡部	●19:20-20:20 ホットヒラ 										

17日(月)			18日(火)			19日(水)			20日(木)	21日(金)			22日(土)			23日(日)			24日(月)			
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	
									定休日													
										</												

[illegible]

【通常レッスン】

階層	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	リラク্স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	カラダほくし	カラダほくしヨガ	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	ハーモニクBY	ハーモニ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	◎ネイル美	ホィールヨガビューティー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラックス	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	下半身きれいのヨガ初級	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	波動ヨガ	【特別料金】波動調律ヨガ	60分
2.5	ホットピラ	ホットピラティス	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	◎ネイルB	ホィ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	ニノチ	ほっそり二の腕ヨガ	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-P	Fun Shape Perfect	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	下半身きれいのヨガ中級	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
4	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
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60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

順番	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	★プラン	心とカラダをつなぐプランナーヤマ	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	★ハトのポーズ	ハトのポーズへの道	70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
2	◇上半身スリリ初級	【スクリーン】上半身スリリヨガ初級	60分
2	◇下半身スリリ初級	【スクリーン】下半身スリリヨガ初級	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	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ヨガB	【スクリーン】ヨガベアシック	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	◇サウンドA	【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニハデ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎どうLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎どうUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎どうB+	Basic+	50分
2.5	◎どうTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎どうStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎どうRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎どうChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎どうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎どうBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎どうHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎どうRefCore	Refresh Core	30分
3	◎どうPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎どうWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎どうJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎どうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎どうcore	Shape up Core	30分
3.5	◎どうControlF	Control Flow	30分
4	◎どう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
2(日) 09:00-10:00	3	基礎をつくるヨガ～手足への意識～	岡本早生
2(日) 18:00-19:00	3	呼吸を深めるためのopen heart ヨガ	古川くるみ
3(月) 10:30-11:30	4	Hatha yoga	矢後恵莉佳
3(月) 12:00-13:00	3	メンテナンス ヨガー 股関節ー	矢後恵莉佳
3(月) 14:40-15:40	1	【常温】「私」の今にまるとつながるヨガニドラー～深い眠りへ	留守守杏
8(土) 13:30-14:30	3	腸腰筋発見！体の使い方を知るヨガ	下田萌香
10(月) 15:00-16:00	1	【常温】「私」の今にまるとつながるヨガニドラー～深い眠りへ	留守守杏
11(火) 16:30-17:30	5	Wild flow	張由花
12(水) 21:00-22:00	1	【常温】「私」の今にまるとつながるヨガニドラー～深い眠りへ	留守守杏
13(木) 09:30-10:30	3	巻き肩改善！上半身を快適に導く3時間wS	下田萌香
13(木) 18:00-19:00	3	巻き肩改善！上半身を快適に導く3時間wS	下田萌香
14(金) 11:20-12:20	1.5	ヨガニドラー～セルフリラクゼーションを味わう～ 常温	若山沙穂子
14(金) 16:20-17:20	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
15(土) 13:30-14:30	3	呼吸を深めるためのopen heart ヨガ	古川くるみ
18(火) 19:30-20:30	3	基礎をつくるヨガ～手足への意識～	岡本早生
19(水) 10:40-11:40	5	Active meditation flow	張由花
19(水) 12:20-13:20	1.5	今夜ぐっすり陰ヨガ	張由花
22(土) 11:30-12:30	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
23(日) 12:00-13:00	2.5	Deep Hip Release～極上のおしりヨガ～	佐藤華蓮
24(月) 12:00-13:00	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
24(月) 18:00-19:00	3	腸腰筋発見！体の使い方を知るヨガ	下田萌香
25(火) 11:00-12:00	4	Burning ピラティス!!	梅沢なつき
25(火) 12:00-13:00	1	【常温】「私」の今にまるとつながるヨガニドラー～深い眠りへ	留守守杏
27(木) 09:30-10:30	3	軸を整える 背骨コントロールWS	中澤ほのか
27(木) 13:00-14:00	3.5	【3時間 ¥15000円】ハトのポーズへの道へ向かう道	古川くるみ
28(金) 11:20-12:20	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(金) 14:00-15:00	1.5	ヨガニドラー～セルフリラクゼーションを味わう～ 常温	若山沙穂子
30(日) 18:15-19:15	3	基礎をつくるヨガ～手足への意識～	岡本早生

【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
1(土) 10:30-12:00	2.5	【 ¥2400】巻き肩改善ごきげんヨガ90	物江麻衣子
1(土) 12:30-13:40	2	【 ¥2000】進化した陰ヨガ70	物江麻衣子
4(火) 14:40-16:10	2.5	巻き肩改善！上半身を快適に導くヨガ	下田萌香
5(水) 10:40-12:10	4	心わくわく♪初めての《バカーサナとサイドクロウ》	古川くるみ
9(日) 10:30-12:00	2.5	巻き肩改善！上半身を快適に導くヨガ	下田萌香
12(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
16(日) 11:30-13:00	3	【 ¥2000】背中のびやか、呼吸めぐるホイールヨガ	川本亜衣里
16(日) 13:30-15:00	4	【 ¥3000】股関節の可能性を最大限引き出すヨガ	川本亜衣里
21(金) 09:40-11:10	1.5	季節の流れに調和する陰ヨガ	古川くるみ
26(水) 20:30-22:00	1.5	【 ¥2500】深く自分に浸かる眠りのヨガ	川本亜衣里

○ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 開脚キックボックス
▽ … 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)

【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。

レッスン前
10分講座

18:30-19:30
レッスンを
インストラクター名

21:00-22:00
レッスンを
インストラクター名

10分



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