

※2026年10月13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

※2026年10月13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

[illegible]

25日(日)			26日(月)			27日(火)			28日(水)			29日(木)	30日(金)			31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
												定休日						
				</														

階層	レッスン名		時間
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	Digitalトックス	デジタルトックスヨガ	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
1.5	常溫・波動 2	【常溫】波動調律ヨガ Ver.2	70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	ヨガフローリタ	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	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_ヨガフローリタ	【アジャスト】ヨガフローリラックス	60分
2	AJ_ヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	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【常溫】	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	ホットビラ	ホットピラティス	60分
2.5	AJ_ホットビラ	【アジャスト】ホットピラティス	60分
2.5	AJ_ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
2.5	常溫・波動 1	【常溫】波動調律ヨガ Ver.1	70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	ニクデ	ほっそり二の腕ヨガ	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	AJ_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-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	下半身キレイ中級	下半身キレイヨガ中級	60分
3.5	AJ_ヨガフロ-B	【アジャスト】ヨガフローベーシック	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	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	Eナジー	E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-A	ヨガフローアドバンス	70分

強度	レッスン名		時間
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	◇リンパリパル	【スクリーン】リンパリパルフレッシュヨガ	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	◇下半身スッキリ初級	【スクリーン】下半身スッキリヨガ初級	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	◇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	◇ヨガB	【スクリーン】ヨガベーシック	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
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	◇ニウデ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	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	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
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
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分
【マンシンピラティス】			
強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビュLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュB+	Basic+	50分
2.5	◎ビュTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビュStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビュRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビュChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビュH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビュBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビュHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビュRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビュPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビュJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビュControlF	Control Flow	30分
4	◎ビュA+	Advance+	50分

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
2(金) 09:00-10:00	4	【常溫】心地よく流れるヴィンヤサヨガ	👑 小園 知香
2(金) 19:30-20:30	3	腸腰筋発見！体の使い方を知るヨガ	👑 下田 萌香
6(火) 10:30-11:30	3	あぐら快速！梨状筋から整えるヨガ	👑 下田 萌香
8(木) 09:00-10:00	2	薬師堂【キヨガと写経】	👑 古川くるみ
8(木) 10:00-11:00	2.5	【12000円】基礎を磨いてピラティスをもっと自分のものに。	👑 鈴木ひとみ
9(金) 17:50-18:50	3	代謝を上げる太陽礼拝	👑 中畑 美希
10(土) 11:00-12:00	4	【常溫】心地よく流れるヴィンヤサヨガ	👑 小園 知香
11(日) 10:30-11:30	2.5	秋の養生ヨガ ～胸を開き、深い呼吸～	👑 古川くるみ
12(月) 07:00-08:00	2.5	sakishimo Special Retreat	👑 下田 萌香
12(月) 07:00-08:00	2.5	sakishimo Special Retreat	👑 下田 萌香
12(月) 07:00-08:00	2.5	sakishimo Special Retreat	👑 岡本 早生
13(火) 19:30-20:30	3	腸腰筋発見！体の使い方を知るヨガ	👑 下田 萌香
15(木) 18:30-19:30	3	【12000円】あぐら快速！梨状筋から整える3時間WS	👑 下田 萌香
16(金) 09:00-10:00	4	空と大地、内なる流れをつくるヨガ(ゆるホット)	👑 古川くるみ
16(金) 13:30-14:30	1.5	沈む、委ねる～思考を鎮める陰ヨガ～	👑 古川くるみ
17(土) 11:00-12:00	4	【常溫】心地よく流れるヴィンヤサヨガ	👑 小園 知香
17(土) 18:40-19:40	6	Grow Flow Yoga	👑 大城 若菜
22(木) 09:00-10:00	2.5	【12000円】基礎を磨いてピラティスをもっと自分のものに。	👑 鈴木ひとみ
22(木) 13:00-14:00	2	【3時間有料】からだを磨くヨガ 前屈編	👑 古川くるみ
22(木) 18:00-19:00	2.5	【3時間有料】からだを磨くヨガ 後屈編	👑 古川くるみ
22(木) 18:30-19:30	3	【3時間有料】フローティングヨガを楽しみ尽くす！リトリート	👑 留守 杏
24(土) 10:30-11:30	3	呼吸を深めるためのopen heart ヨガ	👑 古川くるみ
24(土) 13:30-14:30	2.5	秋の養生ヨガ ～胸を開き、深い呼吸～	👑 古川くるみ
24(土) 18:00-19:00	1	【常溫】「私」の今にまるとつながるヨガニドラー～深い眠りへ	👑 留守 杏
26(月) 19:30-20:30	2.5	秋の養生ヨガ ～胸を開き、深い呼吸～	👑 古川くるみ
28(月) 21:00-22:00	1.5	沈む、委ねる～思考を鎮める陰ヨガ～	👑 古川くるみ
28(水) 09:00-10:00	2.5	秋の養生ヨガ ～胸を開き、深い呼吸～	👑 古川くるみ
30(金) 09:00-10:00	4	空と大地、内なる流れをつくるヨガ(ゆるホット)	👑 古川くるみ
31(土) 09:00-10:00	2.5	心地よい首を目指すネックラインヨガ	👑 小園 知香

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
2(金) 10:30-10:40	3	【¥2400】胃・脾臓経絡 心と体の消化力を上げる(ゆるホット)	👑 小園知香
4(日) 13:10-14:40	3	【¥2400】心と体が整う筋膜リリースヨガ	👑 小園知香
9(金) 19:20-20:30	3	【¥2500】基礎ポーズの感覚が変わる！肩関節の調整ヨガ	👑 中畑美希
10(土) 09:00-10:30	4.5	【¥2000】TWIST&DETOX アドバンス90	👑 小園知香
11(日) 13:30-15:00	1.5	季節の流れに調和する陰ヨガ	👑 古川くるみ
12(月) 13:30-15:00	2.5	内観力を高めるチャクラヨガ～自分を生きる	留守守
17(土) 09:00-10:30	3.5	【¥2400】からだの扱い方を知るヨガ90	👑 小園知香
23(金) 13:40-15:10	1.5	季節の流れに調和する陰ヨガ	👑 古川くるみ
26(月) 10:30-12:00	2.5	巻き肩改善！上半身を快適に導くヨガ	下田晴香
31(土) 10:30-12:00	4.5	【¥2000】TWIST&DETOX アドバンス90	👑 小園知香

○ 常設レッスン ★ マスター・レッスン ◇ ストリートライブ ● 編曲ワークショップ ▽ ポピナビ 10時 10分講座 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		● 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 ● 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) 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。 お時間には余裕をもってお越しください。
--	--	--	--



【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

