

※2026年07月27日02:06 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)		9日(日)		10日(月)		11日(火)		12日(水)					
	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	Aスタジオ	Bスタジオ				
	09:00-10:00 ネイチャー 菅野	●09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 遠藤	09:00-10:00 ヨガキナー 早田	●09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 遠藤	09:00-10:00 下半身ストレッチ中級 菅野	09:00-09:30 ◎ヒラControlF 高橋	●09:00-10:00 リラクッス 笹島	09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 福中	09:00-10:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 前田	●09:00-10:00 ホトリウ 前田		●09:00-10:00 リラクッス 笹島	09:00-09:30 ◎ヒラPerBackBody 菅野	09:00-10:00 AMY 福中	●09:00-09:50 ◎ヒラB+ 芳賀	09:00-10:00 ジョイフル 芳賀	●09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 前田	09:00-10:00 ヨガフロ-B マカオイル	●09:20-10:10 ◎ヒラB+ 高橋	09:00-10:00 PW初級 遠藤	09:20-09:50 ◎ヒラcore 前田	●09:00-10:00 ◇ヨガB スクリーン	●09:20-10:10 ◎ヒラB&A+ 菅野				
	10:30-11:30 ヨガフロ-B マカオイル	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 遠藤	10:30-11:30 ◇サウンドE スクリーン		●10:30-11:30 ヨガキナー 早田	10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 福中	10:30-11:30 ◇ジョイフル スクリーン	●10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 福中	10:30-11:30 ヨガフロ-B マカオイル	11:00-11:30 ◎ヒラRefCore 前田	●10:30-11:30 ◇骨盤 スクリーン	●10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 遠藤	10:30-11:30 ◇サウンドA スクリーン	●10:30-11:20 ◎ヒラB+ 芳賀	●10:30-11:30 ◇下半身ストレッチ初級 スクリーン	10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 菅野	●10:30-11:30 ヨガキナー 早田	11:00-11:30 ◎ヒラControlF 福中	10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 福中		10:30-11:30 ◇AMY スクリーン	●10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 前田	●10:30-11:30 ヨガキナー 早田	●10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 芳賀				
	●12:00-13:00 AJ 骨盤 菅野	●12:30-13:20 ◎ヒラWaist+ 前田	●12:00-13:00 ヨガキナー 早田	12:30-13:00 ◎ヒラControlF 高橋	12:00-13:00 サウンドA 菅野	12:00-12:30 ◎ヒラStretchC 高橋	●12:00-13:00 リラクッス 笹島	12:00-12:30 ◎ヒラControlF 福中	●12:00-13:00 ◇リンパリフレ スクリーン	●12:30-13:20 ◎ヒラWaist+ 福中		12:00-13:00 エナジー 前田		●12:00-13:00 リラクッス 笹島	12:00-12:50 ◎ヒラUpper+ 芳賀	12:00-13:15 MYB 福中	●12:00-12:50 ◎ヒラUpper+ 芳賀	12:00-13:00 開脚 遠藤	●12:00-12:50 ◎ヒラB+ 菅野	●12:00-13:00 AJ お腹 マカオイル	●12:20-13:10 ◎ヒラB&A+ 福中	●12:00-13:00 美尻 遠藤	●12:20-13:10 ◎ヒラB&A+ 福中	●12:00-13:00 ◇エナジー スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラB+ 芳賀			
	●13:30-14:30 上半身ストレッチ初級 マカオイル	14:00-14:30 ◎ヒラTotalBody 高橋	13:30-14:30 ヨガフロ-B マカオイル	●14:00-14:50 ◎ヒラH&L+ 芳賀			13:30-14:00 ◇くびれメイク スクリーン	●13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 芳賀				13:30-14:00 くびれメイク スクリーン		●14:00-15:00 お腹 マカオイル	●14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 福中	●14:00-15:00 ネイチャー 菅野	●14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 遠藤		●13:30-14:30 ◇リンパリフレ スクリーン	●13:30-14:20 ◎ヒラLower+ 遠藤	●13:30-14:30 AJ ヨガB 芳賀	13:30-14:20 ◎ヒラJumpM 福中	13:30-14:30 ヨガキナー 早田	13:50-14:20 ◎ヒラStretchC 高橋	13:30-14:30 FS-P 前田	13:50-14:20 ◎ヒラControlF 福中	●13:30-14:30 ヨガキナー 早田	13:50-14:20 ◎ヒラHipLine 菅野
	15:00-16:00 エナジーフロー 福中	●15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 遠藤	●15:00-16:00 AJ 美尻 遠藤	15:30-16:00 ◎ヒラcore 前田			14:30-15:30 エナジーフロー 福中	15:00-15:30 ◎ヒラPerBackBody 菅野	15:00-15:30 AJ 上半身ストレッチ初級 マカオイル	●14:30-15:20 ◎ヒラWaist+ 前田			●14:30-15:30 お腹 マカオイル	●14:30-15:20 ◎ヒラWaist+ 前田	●15:30-16:30 お腹 マカオイル	●15:30-16:20 ◎ヒラB+ 菅野	●15:30-16:30 ネイチャー 菅野	●15:30-16:20 ◎ヒラB+ 芳賀		●15:00-15:50 ◎ヒラH&L+ 菅野	●15:00-16:00 ◇ホトリウ スクリーン	●15:20-16:10 ◎ヒラLower+ 菅野	●15:00-16:00 リラクッス 笹島	●15:20-16:10 ◎ヒラLower+ 遠藤	●15:00-16:00 お腹 遠藤	●15:20-16:10 ◎ヒラUpper+ 菅野		
	●16:30-17:30 ◇リンパリフレ スクリーン	●17:00-17:50 ◎ヒラB+ 前田	16:30-17:30 リラクッス マカオイル	●16:30-17:20 ◎ヒラB&A+ 高橋			●16:00-17:00 ヨガB 芳賀					16:00-17:00 お腹 マカオイル	●16:00-16:50 ◎ヒラLower+ 前田		●16:30-17:30 AJ 骨盤 芳賀	16:30-17:00 ◎ヒラStretchC 福中	●16:30-17:30 美尻 遠藤	16:30-17:20 ◎ヒラB&A+ 福中	●16:30-17:30 リラクッス 笹島	16:50-17:20 ◎ヒラTotalBody 福中	16:30-17:30 エナジーフロー 福中	●16:50-17:40 ◎ヒラWaist+ 前田	16:30-17:30 リラクッス 笹島	16:50-17:20 ◎ヒラcore 高橋				
	18:00-19:00 サウンドA 福中	18:30-19:00 ◎ヒラcore 前田	●18:00-19:00 AJ お腹 マカオイル	●18:00-18:50 ◎ヒラWaist+ 前田	●18:00-19:00 リラクッス 笹島	18:30-19:00 ◎ヒラControlF 福中	18:00-19:00 美尻 遠藤	18:00-18:30 ◎ヒラBackStyle 菅野	●18:00-19:00 ヨガキナー 早田	18:30-19:00 ◎ヒラPerBackBody 菅野		18:00-19:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	18:00-18:50 ◎ヒラA+ 福中	●18:00-19:00 ヨガキナー 早田	●18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 遠藤	18:00-19:00 サウンドA 菅野	●18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 遠藤	●18:00-19:00 ホトリウ 前田	18:00-18:30 ◎ヒラPerBackBody 菅野	18:00-19:00 FS-D 芳賀	●18:20-19:10 ◎ヒラH&L+ 菅野	●18:00-19:00 リラクッス 笹島	18:20-18:50 ◎ヒラBackStyle 高橋	18:00-19:00 ヨガフロ-B マカオイル	●18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 遠藤			
					19:30-20:30 開脚 遠藤	●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 前田		●19:30-20:30 ヨガキナー 早田	19:30-20:20 ◎ヒラH&L+ 菅野	19:30-20:30 PW中級 福中	●20:00-20:50 ◎ヒラUpper+ 芳賀		●19:30-20:30 リラクッス マカオイル	19:30-20:30 ◎ヒラHipLine 福中	19:30-20:30 ヨガフロ-B マカオイル	●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 遠藤		●19:30-20:30 リラクッス 笹島	19:50-20:40 ◎ヒラWaist+ 菅野			●19:30-20:30 リラクッス 笹島	●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 遠藤					
					●21:00-22:00 ヨガB 芳賀		21:00-22:00 PW初級 遠藤	21:00-21:30 ◎ヒラTotalBody 菅野	21:00-22:00 ◇サウンドE スクリーン			21:00-22:00 エナジーフロー 福中		21:00-22:00 ヨガキナー 早田			●21:00-22:00 AJ ヨガB 芳賀						21:00-22:00 上半身ストレッチ初級 マカオイル					

[illegible]

26日(水)		27日(木)	28日(金)		29日(土)		30日(日)		31日(月)	
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
		定休日								
09:00-10:00 ◇AMY スクリーン	09:20-09:50 ◎ヒラStretchC 高橋		●09:00-10:00 リラクス 笹島	●09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 遠藤	09:00-10:00 AMY 福中	●09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 芳賀	09:00-10:00 ジョイフル 芳賀	●09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 前田	●09:00-10:00 ◇エナジー 菅野	
●10:30-11:30 リラクス 笹島	●10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 菅野		●10:30-11:30 AJ 3カB 芳賀	10:50-11:20 ◎ヒラHipLine 高橋	●10:30-11:30 ◇下半身キレイ初級 スクリーン	●10:50-11:40 ◎ヒラB+ 高橋	●10:30-11:30 上半身スッキリ初級 マカイル	10:50-11:20 ◎ヒラcore 前田	10:30-11:30 ◇PW上級 スクリーン	11:00-11:30 ◎ヒラStretchC 高橋
12:00-13:00 ◇エナジー スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラWaist+ 菅野		12:00-13:00 リラクス 笹島	●12:20-13:10 ◎ヒラB+ 芳賀	12:00-13:00 FS-D 芳賀	●12:20-13:10 ◎ヒラH&L+ 福中	●12:00-13:00 美尻 福中	●12:20-13:10 ◎ヒラB+ 前田	●12:00-13:00 美尻 菅野	12:30-13:00 ◎ヒラcore 前田
●13:30-14:30 リラクス 笹島			●13:30-14:30 お腹 遠藤	●13:50-14:40 ◎ヒラWaist+ 高橋	●13:30-14:30 ◇リンパリル スクリーン	●13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 菅野	●13:30-14:30 AJ 3カフローラ 芳賀	13:50-14:20 ◎ヒラcore 前田	●13:30-14:30 リラクス 笹島	●14:00-14:50 ◎ヒラB+ 前田
●15:00-16:00 お腹 マカイル	●15:20-16:10 ◎ヒラB+ 前田		●15:00-16:00 3カフローラ 遠藤	●15:20-16:10 ◎ヒラB+ 菅野	15:00-16:00 3カビキナー 早田	15:20-15:50 ◎ヒラStretchC 福中	15:00-16:00 3カフローB マカイル	●15:20-16:10 ◎ヒラB&A+ 福中	15:00-16:00 3カフローB マカイル	●15:30-16:20 ◎ヒラUpper+ 遠藤
●16:30-17:30 3カフローラ 福中			●16:30-17:30 ◇骨盤 スクリーン		●16:30-17:30 ◇3カフローラ スクリーン	●16:50-17:40 ◎ヒラWaist+ 菅野	●16:30-17:30 3カビキナー 早田	●16:50-17:40 ◎ヒラLower+ 福中	●16:30-17:30 ◇3カB スクリーン	
18:00-19:00 FS-P 前田	●18:20-19:10 ◎ヒラB&A+ 福中		●18:00-19:00 3カビキナー 早田	●18:20-19:10 ◎ヒラB&A+ 菅野	●18:00-19:00 3カビキナー 早田	18:20-18:50 ◎ヒラTotalBody 菅野	●18:00-19:00 ◇骨盤 スクリーン	18:20-18:50 ◎ヒラControlF 福中	●18:00-19:00 リラクス 笹島	●18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 前田
●19:30-20:30 お腹 マカイル	19:50-20:20 ◎ヒラRefCore 前田		19:30-20:30 ◇エナジー スクリーン	19:50-20:20 ◎ヒラPerBackBody 菅野					19:30-20:30 お腹 マカイル	●19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 遠藤
21:00-21:30 ◇くびれメイク スクリーン			●21:00-22:00 3カビキナー 早田						21:00-21:30 ◇くびれメイク スクリーン	21:00-21:30 ◎ヒラcore 前田

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラクス	リラクスヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	3カビキナー	ヨガビギナー	60分
2	3カフローラ	ヨガフローリラクス	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	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_3カフローラ	【アジャスト】ヨガフローリラクス	60分
2.5	3カ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	ホットヒラ	ホットピラティス	60分
2.5	AJ_3カB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	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	3カフロー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
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	◇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	◇3カフローラ	【スクリーン】ヨガフローリラクス	60分
2.5	◇ホットヒラ	【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇3カ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
2.5	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	60分
3	◇サウンドE	【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	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
3.5	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60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

【マシンピラティス】

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

【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
23(日) 09:00-10:00	2	【¥1500】可動域を広げる肩甲骨リリースヨガ	👑 中畑美希
23(日) 10:30-11:40	3	【¥2500】基礎ポーズの感覚が変わる！股関節の調整ヨガ	👑 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
◆ ... 箱根キックボクシング
▽ ... 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)

【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愛顧いただけません。
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
レッスン名
インストラクター名

21:00-22:00
レッスン名
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

