

※2026年10月01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(木)		2日(金)		3日(土)		4日(日)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)		11日(日)		12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	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	
														定休日									
●09:00-10:00 ヨガビギナー 早田		09:00-10:00 ◇PW初級 スクリーン	●09:20-10:10 ◎ヒラH&L+ 芳賀	09:00-10:00 ニクデ 早田		●09:00-10:00 ホットピラ 前田	●09:20-09:50 ◎ヒラControlF 福中	09:00-10:00 ◇ジョイフル スクリーン	●09:20-09:50 ◎ヒラHipLine 福中	09:00-10:00 背中美人 芳賀		09:00-10:00 AJ PW初級 遠藤		●09:00-10:00 AJ お腹 マカイル	●09:20-10:10 ◎ヒラB&A+ 遠藤	09:00-09:45 ◇爽快アクティブ スクリーン	●09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 遠藤	●09:00-10:00 ネイチャー 菅野	●09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 遠藤	09:00-10:00 お腹 笹島	●09:20-09:50 ◎ヒラStretchC 福中		
10:30-11:30 ◇サント'A スクリーン	●10:50-11:40 ◎ヒラB&A+ 菅野	●10:30-11:30 お腹 笹島	●10:50-11:40 ◎ヒラB+ 芳賀	●10:30-11:30 睡眠 芳賀	10:50-11:20 ◎ヒラRefCore 前田	10:30-11:45 MYB 前田	●10:50-11:40 ◎ヒラB+ 福中	●10:30-11:30 上半身ス+キリ初級 マカイル	●10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 福中	10:30-11:15 ◇爽快アクティブ スクリーン	●10:50-11:40 ◎ヒラB+ 福中	●10:30-11:30 ホットピラ 前田	●10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 高橋	●10:30-11:30 ヨガビギナー 早田	●10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 芳賀	●10:30-11:30 リラクス 笹島	●10:50-11:40 ◎ヒラB&A+ 遠藤	10:30-11:30 ヨガプロ-B マカイル	●10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 遠藤	10:30-11:30 サント'A 菅野	●10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 福中		

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

講座	レッスン名		時間
1.5	リラクス	リラクسس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テックス	デジタルテックスヨガ	60分
1.5	AJ_リラクス	【アジャスト】リラクسس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	ヨガフローラ	ヨガフローリラクسس	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
2.5	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	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
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
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	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	ニワデ	ほっそりニの腕ヨガ	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_PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	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-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	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	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

【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
2.5	★前後屈	基礎から学ぶ前屈と後屈	70分
3.5	★プロップス	ヨガブロックで広げる肩と股関節	70分

【スクリーン】

曜日	レッスン名	時間
1.5	◇リッパリアル 【スクリーン】リッパリアルフレッシュヨガ	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
2.5	◇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

強度	レッスン名		時間
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	◇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	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	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	◇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	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75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
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
6	◇エナジーフロー	【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンビラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラControlF	Control Flow	30分
4	◎ビラ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
17(土)	3	さよなら背中のはみ肉ヨガ	福中凜香
20(火)	2	【ゆるホット】心にやすらぎをもたらすヨガ〜ヴァータを整える〜	菅野美礼

【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
21(水)	3	【¥1500】うきぼる肩甲骨ヨガ	川本亜衣里
21(水)	4	【¥3000】股関節の可能性を最大限引き出すヨガ	川本亜衣里

◎ … 常連レッスン
 ★ … マスターレッスン
 ◇ … スクリーンヨガ
 ◆ … 随時キックボクシング
 ▽ … ボイナビ
 10分 … 10分講座

レッスン前
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)

レッスン後
10分講座

【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

