

※2026年07月21日02:04 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)									
CT武蔵小杉					武蔵小杉					CT武蔵小杉					武蔵小杉					CT武蔵小杉					武蔵小杉					CT武蔵小杉					武蔵小杉					CT武蔵小杉					武蔵小杉					CT武蔵小杉					武蔵小杉																								
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																																					
※2023年7月21日(土)より、本館の設備がリニューアルされ、新設備が稼働します。本館には店舗として、お楽しみメニューをご用意しています。																																																																															
09:00-10:00 ヨガB 相川																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇骨盤 中村																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドB 佐藤みのり																																																																															
09:00-10:00 ◇お腹 村崎																																																																															
09:00-10:00 サウンドA 佐藤みのり																																																																															

[illegible]

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラクxス	リラクx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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ.リンパリフレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	Dチトックス	デジタルチトックスヨガ	60分
1.5	AJ.リラクxス	【アジャスト】リラクxスヨガ	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	ヨガフローラリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	上半身スベリ初級	上半身スベリヨガ初級	60分
2	下半身スベリ初級	下半身スベリヨガ初級	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	ホットビラ	ホットビラティス	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	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	ニクデ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	上半身スベリ中級	上半身スベリヨガ中級	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	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	下半身スベリ中級	下半身スベリヨガ中級	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	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
4.5	ヨガA	ヨガアドバンス	70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
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	★呼吸	ゆるめて深まる呼吸ヨガ	70分
3.5	★プロップス	ヨガブロックで抬げる肩と股関節	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
1.5	◇リラクxス	【スクリーン】リラクx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	◇上半身スベリ初級	【スクリーン】上半身スベリヨガ初級	60分
2	◇下半身スベリ初級	【スクリーン】下半身スベリヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローラ	【スクリーン】ヨガフローラリラックス	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
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	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	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	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフローB	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60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

【マシンビラティス】

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
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
3.5	◎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

【SP.特別レッスン】

LAVA 武蔵小杉 Kosugi 3rd Avenue店				👑マニッシュインストラクター
レッスン日時	強度	レッスン名		担当インストラクター
2(木)	13:30-14:30	3	股関節モビリティヨガ	👑 日高諒也
9(木)	09:00-10:00	2	心身緩まるクラゲヨガ	佐藤みのり
13(月)	09:00-10:00	3	股関節モビリティヨガ	👑 日高諒也
16(木)	10:30-11:30	3	もも裏引き締めヨガ	佐藤みのり
31(金)	09:30-10:30	3.5	1dayリトリート	東條桃子

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

LAVA シティタワー武蔵小杉店				👑マニッシュインストラクター
レッスン日時	強度	レッスン名		担当インストラクター
2(木)	10:30-12:00	3	呼吸が芽吹くヨガ	👑 村上里菜
19(日)	09:30-11:30	3	【¥4000】余白を感じるヨガ(15名限定)	👑 村上里菜
25(土)	13:30-14:40	2.5	【¥1500】息るヨガ～深まる呼吸が心をほどく～	👑 井上愛美
26(日)	18:30-20:00	3.5	【¥3500】理学療法士考案【フジトレヨガ】運動し深まる前屈	👑 青木珠夢

LAVA 武蔵小杉 Kosugi 3rd Avenue店				担当インストラクター
レッスン日時	強度	レッスン名		担当インストラクター
25(土)	11:00-12:30	4.5	【¥2500】DirectionYogaFlow～静と動～	👑 井上愛美
25(土)	14:30-16:00	2.5	【¥3000】Deep Hip Release～極上のシャバサナ～	👑 佐藤華蓮
26(日)	17:00-18:10	2	【¥3500】基礎ポーズを深める～股関節柔軟性UP編～	👑 日高諒也
29(水)	10:30-12:00	2	内なる豊かさに気づくヨガニドラ	佐藤みのり

● … 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

△ … アロハ使用レッスン

× … 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)

10分 … 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

【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。



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











