

※2026年10月22日02:02 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]

[illegible]

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	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			
10分	09:00-09:30 ◎ヒラcore 鹿屋	10分	●09:00-10:00 わとり 森川	●09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 表	●09:00-10:00 AJ_3カビキナー 表	●09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 鹿屋	10分	●09:00-10:15 MYB 表	●09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 嵐
●10:30-11:30 AJ_3カB 池内	●10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 鹿屋	●10:30-11:30 AJ_お腹 森川	●10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 表	●10:30-11:30 ◇ニノカデ スクリーン	10:30-11:00 ◎ヒラStretchC 鹿屋	10分	●10:30-11:30 ◇リンパフル スクリーン	●10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 中山	
10分		10分							
●12:00-13:00 骨盤 池内	●12:00-12:50 ◎ヒラB&A+ 鹿屋	●12:00-13:00 3カビキナー 表		12:00-13:15 MYB 表	●12:00-12:50 ◎ヒラH&L+ 鹿屋		●12:00-13:00 AJ_美尻 森川	●12:00-12:50 ◎ヒラLower+ 表	
●13:30-14:30 ◇3カビキナー スクリーン	●13:30-14:20 ◎ヒラB+ 嵐	13:30-14:30 FS-P 森川		●13:30-14:30 3カビキナー 池内	●13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 鹿屋	10分	13:30-14:30 3カフロ-B 嵐	10分	13:30-14:20 ◎ヒラA+ 中山
	15:00-15:30 ◎ヒラControlF 鹿屋	●15:00-16:00 ◇リンパフル スクリーン	●14:30-15:20 ◎ヒラLower+ 表				15:00-16:00 SP 嵐	●15:00-15:50 ◎ヒラUpper+ 表	
				●16:00-17:00 ◇上半身スリ初級 スクリーン					
				10分				10分	
●18:00-19:00 ニノカ 嵐	●18:00-18:50 ◎ヒラH&L+ 中山	18:00-19:00 エナジ 嵐	18:00-18:30 ◎ヒラStretchC 中山	●18:00-19:00 骨盤 池内	●18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 森川		18:00-19:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	18:00-18:30 ◎ヒラTotalBody 森川	
10分	19:30-20:00 ◎ヒラHipLine 中山	●19:30-20:30 AJ_ニノカ 嵐	●19:30-20:20 ◎ヒラB+ 中山	●19:30-20:30 ◇お腹 スクリーン	19:30-20:00 ◎ヒラRefBody 森川				
●21:00-22:00 AJ_3カフロ-リッ 嵐	●21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 中山	21:00-22:00 AMY 嵐	●21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 中山	21:00-22:00 上半身スリ初級 池内	●21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 森川				

【通常レッスン】

階度	レッスン名		時間
1	リラストレッチ	リラックスストレッチヨガ	60分
1.5	リラクス	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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ_リラクス	【アジャスト】リラックスヨガ	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
1.5	常溫 波動 2	【常溫】波動調律ヨガ Ver.2	70分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリックス	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	下半身スッキリ初級	下半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ_下半身スッキリ初級	【アジャスト】下半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ_ヨガフローラ	【アジャスト】ヨガフローリックス	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	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_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	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニノゲ	ほっそり二の腕ヨガ	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_ニノゲ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	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	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
5	PW上級	パワーヨガ上級	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

順序	レッスン名		時間
2	★呼吸	ゆるめて深まる呼吸ヨガ	70分
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
4	★アーム	基礎からつくるアームバランス	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】リンパリフレフレッシュヨガ	60分

強度	レッスン名		時間
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	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローラ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ホットどう	【スクリーン】ホットピラティス	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	◇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	◇ニウテ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	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	◇ヨガ70-B	【スクリーン】ヨガフローベシク	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

【マシンピラティス】

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

【SP:特別レッスン】 = 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
3(土) 13:30-14:30	5	故郷への旅	嵐優子
10(土) 19:00-20:00	3	Sunsetビーチヨガ × SUP	嵐優子
17(土) 15:00-16:00	4.5	心にLotus咲かせよう～呼吸と共に～	嵐優子
31(土) 15:00-16:00	4	体幹ヒートアップ	嵐優子

【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
8(木) 19:00-20:30	3.5	【 ¥ 3000 】新しい風を迎えるヨガ～Aparigraha～	 村上里菜
18(日) 16:30-18:00	2.5	【 ¥ 3000 】Yin Yang Yoga～動いて巡り、深くゆるむ動と静～	 海野麻雪
24(土) 12:00-13:30	3	【 ¥ 3000 】頑張らないほど深まるヨガ～後屈編～	 矢後恵莉佳

○ ... 常連レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 毎週キックボクシング

▽ ... ボイナビ

10分

10分講座

レッスン前
10分講座

18:30-19:30

レッスン名

インストラクター名

10分

● ... 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)

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

