

※2026年10月22日02:10 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22日02:10 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(日)		2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)	7日(土)		8日(日)		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)	
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													定休日	
09:00-10:00 サウトモ 森川	●09:00-09:50 ◎ヒラB+ 中山	09:00-10:00 AMY 嵐	●09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 表	09:00-10:00 お腹 森川	09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 嵐	09:00-10:00 開脚 池内	●09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 表	●09:00-10:00 骨盤 池内	09:00-09:30 ◎ヒラControlF 鹿屋		●09:00-10:00 AJ 美尻 鹿屋	●09:00-09:50 ◎ヒラB+ 中山	●09:00-10:00 骨盤 池内	09:00-09:50 ◎ヒラJumpM 鹿屋	●09:00-10:00 ◎ウェーブリング 鹿屋	09:00-09:50 ◎ヒラA+ 嵐	●09:00-10:00 AJ 下半身キレイ初級 表	09:00-09:30 ◎ヒラStretchC 中山	●09:00-10:00 リックス 池内	●09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 表	●09:00-10:00 美脚 表	09:00-09:30 ◎ヒラScore 鹿屋		
●10:30-11:30 リックス 池内	11:00-11:30 ◎ヒラRefBody 森川	●10:30-11:30 ◇リックス スクリーン	●10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 中山	●10:30-11:30 AJ 骨盤 池内	10:30-11:00 ◎ヒラBackStyle 嵐	●10:30-11:30 ネイチャー 池内	10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 表	●10:30-11:30 ヨガフローラ 鹿屋	●10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 表		●10:30-11:30 ヨガキナー 坂口	●10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 森川	10:30-11:30 エナジーフローラ 鹿屋	10:30-11:00 ◎ヒラTotalBody 中山	●10:30-11:30 ネイチャー 鹿屋	●10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 表	●10:30-11:30 ヨガキナー 坂口	●10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 中山	●10:30-11:30 AJ 美尻 表	●10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 森川	●10:30-11:30 ◇ハーモニックBY スクリーン	●10:30-11:30 ◎ヒラB&A+ 鹿屋		
										</														

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間
1	リラストレッチ	60分
1.5	リラックス	60分
1.5	睡眠	60分
1.5	ハーモニックBY	60分
1.5	常温 波動 2	70分
2	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ	60分
2	上半身スッキリ初級	60分
2	下半身キレイ初級	60分
2	AJ.下半身キレイ初級	60分
2	AJ.ヨガフローラ	60分
2.5	ヨガB	60分
2.5	肩こり	60分
2.5	④ウェープリング	60分
2.5	背中美人	60分
2.5	ネイチャー	60分
2.5	ホットピラ	60分
2.5	AJ.ヨガB	60分
2.5	AMY	60分
3	骨盤	60分
3	PW初級	60分
3	お腹	60分
3	美脚	60分
3	サウンドA	60分
3	美尻	60分
3	サウンドE	60分
3	ニウデ	60分
3	上半身スッキリ中級	60分
3	AJ.お腹	60分
3	AJ.美尻	60分
3	AJ.骨盤	60分
3.5	ヨガフローB	60分
3.5	FS-P	60分
3.5	FS-B	60分
3.5	開脚	60分
3.5	ジョイフル	60分
3.5	MYB	75分
4	FS-D	60分
4	PW中級	60分
4	エナジー	60分
4.5	ヨガA	70分
5	PW上級	60分
6	エナジーフロー	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
2.5	★前後屈	基礎から学ぶ前後と後屈	70分
3.5	★ブロック	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】

級 度	レッスンの名		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	◇リラタス	【スクリーン】リラタスヨガ	60分
1.5	◇ハーモニックBY	【スクリーン】ハーモニックフリージングヨガ	60分
2	◇上半身スキイ初級	【スクリーン】上半身スキリヨガ初級	60分
2	◇下半身スキイ初級	【スクリーン】下半身スキイヨガ初級	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	◇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	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	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	◇ヨガフロー-B	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分

【マシンピラティス】

難度	レッスンの名		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

【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(火)	13:30-14:30	5 故郷への旅	嵐優子
14(土)	12:00-13:00	4 体幹ヒートアップ	嵐優子
23(月)	15:00-16:00	4.5 心にLotus咲かせよう～呼吸と共に～	嵐優子

○ ... 常温レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 産前産後エクササイズ
▽ ... ポイナビ

18:30 ... 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。

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

レッスン後
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名



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

