

※2026年09月10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(火)		2日(水)		3日(木)	4日(金)		5日(土)		6日(日)		7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)	11日(金)		12日(土)		13日(日)		
	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 エナジーフロー 小畑		09:00-10:00 ◇ネイチャー スクリーン	09:20-10:10 ◎ヒラB+ 岡本		09:00-10:00 ◇美尻 スクリーン	09:20-10:05 ホットマンビラUpper+ 浅野	09:30-10:30 ヨガビキナー 神谷	10:00-10:50 ◎ヒラLower+ 前田	08:00-09:00 リンハリフレッシュ 前田	08:00-09:00 リンハリフレッシュ 前田	09:00-10:00 美津 新村	09:00-10:00 サウンドA 浅野	09:00-10:00 ヨガB 新村	09:00-10:00 サウンドA 浅野	09:00-10:00 ヨガB 新村			09:00-10:00 美穂力 前田		08:00-09:00 ヨガビキナー 神谷	08:20-09:05 ホットマンビラUpper+ 小畑	08:00-09:00 ◇美尻 スクリーン		
						10:30-11:30 ヨガB 新村	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 小畑	10:30-11:30 ニクデ 神谷	11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 浅野			09:20-09:50 ◎ヒラHipLine 井口													
	12:00-13:00 ◇リラクス スクリーン	12:30-13:20 ◎ヒラWaist+ 小畑	12:00-13:00 ヨガビキナー 神谷	10分	定休日	12:00-13:00 ヨガビキナー 神谷		12:30-13:30 サウンドA 浅野	12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 前田	12:30-13:30 ◇ネイチャー スクリーン		12:00-13:00 PW中級 新村	12:30-13:20 ◎ヒラWaist+ 小畑	12:00-13:00 骨盤 新村	12:30-13:20 ◎ヒラH&L+ 井口	12:00-13:00 ネイチャー 新村	12:30-13:20 ◎ヒラH&L+ 井口		12:00-13:00 美津 新村	12:30-13:20 ◎ヒラWaist+ 小畑	12:30-13:30 ハーモニックBY 小畑		12:30-13:30 背中美人 前田		
	13:30-14:30 お腹 新村		13:30-14:30 肩こり 岡本	13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 浅野			13:30-14:30 ネイチャー 新村	13:50-14:20 ◎ヒラStretchC 井口	14:00-15:00 ヨガビキナー 神谷	13:50-14:40 ◎ヒラWaist+ 小畑	14:00-15:00 肩こり 岡本	13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 浅野	13:30-14:30 Dテトクス 新村	13:30-14:30 ヨガフローリラ 新村	13:30-14:30 ◇ネイチャー スクリーン										
	15:00-16:00 リラクス 井口		15:00-16:00 ◇リンハリフレッシュ スクリーン	15:30-16:00 ◎ヒラBackStyle 井口			15:00-16:00 上半身スリ初級 小畑	15:10-16:00 ◎ヒラUpper+ 浅野				15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 浅野	15:00-16:00 美尻 小畑	14:50-15:20 ◎ヒラcore 岡本	15:00-16:00 ホットビラ 井口	15:00-16:00 A.J. 骨盤 新村	14:50-15:20 ◎ヒラStretchC 井口								
	16:30-17:30 美脚 浅野	16:50-17:40 ◎ヒラUpper+ 前田	16:30-17:30 上半身スリ初級 浅野				16:30-17:30 ヨガビキナー 神谷	16:50-17:35 ホットマンビラUpper+ 浅野				16:30-17:30 ◇ヨガフローリラ スクリーン	17:00-17:50 ◎ヒラB+ 岡本	16:30-17:30 ヨガビキナー 神谷	16:50-17:40 ◎ヒラUpper+ 前田	16:30-17:30 ニクデ 神谷	16:30-17:30 コアフロー 小畑	16:50-17:40 ◎ヒラLower+ 前田							
	18:00-19:00 PW初級 浅野	18:20-18:50 ◎ヒラTotalBody 井口	18:00-19:00 WS 海野	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 前田	定休日	18:00-19:00 ヨガフローリラ 新村	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 小畑	18:00-19:00 コアフロー 小畑	18:30-19:15 ホットマンビラLower+ 浅野	18:00-19:00 美脚 浅野		18:00-19:00 肩こり 岡本	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 前田	18:00-18:45 ◇爽快アクティブ スクリーン	18:20-19:05 ホットマンビラUpper+ 小畑	18:00-19:00 ハーモニックBY 小畑	18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 前田		18:00-19:00 ジョイフル 新村	18:20-18:50 ◎ヒラTotalBody 井口	18:00-19:00 ◇ホットビラ スクリーン	18:30-19:20 ◎ヒラUpper+ 岡本	18:00-19:00 ◇ジョイフル スクリーン	18:30-19:20 ◎ヒラLower+ 井口	
	19:30-20:30 背中美人 前田	20:00-20:50 ◎ヒラH&L+ 井口	19:30-20:40 WS 海野	20:00-20:50 ◎ヒラUpper+ 前田			19:30-20:30 FS-P 井口	20:00-20:50 ◎ヒラWaist+ 小畑			19:30-20:30 ヨガフローリラ 小畑		19:30-20:30 ニクデ 神谷		19:30-20:30 ヨガビキナー 神谷	20:30-21:15 ホットマンビラLower+ 小畑	20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 前田		19:30-20:30 ◇上半身スリ初級 スクリーン	20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 浅野	19:30-20:30 ヨガフローリラ 新村	20:00-20:50 ネイチャー 新村			
	21:00-22:00 睡眠 浅野		21:00-22:00 ホットビラ 井口				21:00-22:00 リラクス 井口							21:00-22:00 ◇リンハリフレッシュ スクリーン	20:50-21:40 ◎ヒラB+ 岡本	21:00-22:00 ヨガビキナー 神谷		21:00-22:00 ヨガビキナー 神谷		21:00-22:00 ホットビラ 井口					

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リタックス	リラクسسヨガ	60分
1.5	リンパリフレクシュ	リンパリフレクシュヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックブリージングヨガ	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	ヨガフローリタ	ヨガフローリラクسس	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	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
2.5	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	AMY	Asian Music Yoga	60分
2.5	常温 波動 1	【特別料金】波動調律ヨガ Ver.1	70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	コノケ	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 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	ジョイフル	ジョイフルヨガ	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	コアフロー	コアフローヨガ	60分
5	ヨガフロ-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

【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	◇上半身スキリ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身スキリ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	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	◇ホットヒラ	【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】お腹引き締めるヨガ	60分
3	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分

強度	レッスン名		時間
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 Yoga(45分)	45分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フロ Yoga	60分
3.5	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルフロ	60分
3.5	◇サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フロ Yoga(30分)	30分

【マシンピラティス】

強度	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	ホットマンビュUpper+	【ホットマンビュ】Upper Body	45分
2.5	ホットマンビュLower+	【ホットマンビュ】Lower Body	45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
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュcore	Shape up Core	30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
2(水) 18:00-19:00	3	【¥2000】ASANA Collection-Basic-	👑 海野麻雪
2(水) 19:30-20:40	3	【¥2000】Yin Yang Yoga〜ニュートラルに還るBalance Tuning〜	👑 海野麻雪

☉ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 筋膜キックボクシング
▽ … 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

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

