

2026年10月レッスンスケジュール LAVA 日立シーマークスクエア店(全スタジオ:女性専用)

※2026年10月09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	Aスタジオ	Bスタジオ	
☀️																									

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

講座	レッスン名		時間
1.5	リラックス	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	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デトックス	デジタルデトックスヨガ	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	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	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	ホットビラ	ホットビラティス	60分
3	骨盤	骨盤整登ヨガ	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級	60分
3	美脚	美脚ヨガ	60分
3	サウンドA	サウンドフロアヨガ アクティブ	60分
3	美尻	美尻ヨガ	60分
3	サウンドE	サウンドフロアヨガ エモーション	60分
3	ニクデ	ほっそりニの臍ヨガ	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】骨盤整登ヨガ	60分
3	AJ 美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフロベーシック	60分
3.5	開脚	開脚フロアヨガ	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
4.5	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

【スクリーン】

番号	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリパル 【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	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	◇上半身スッキイ初級 【スクリーン】上半身スッキイヨガ初級	60分
2	◇下半身スッキイ初級 【スクリーン】下半身スッキイヨガ初級	60分
2	◇ヨガフロー1WAY 【スクリーン】ヨガフローラックス	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	◇ホットビラ 【スクリーン】ホットビラティス	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
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	◇骨盤 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニワデ 【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	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

強度	レッスン名	時間
3.5	◇ヨガフロ-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
3.5	◇サクッと滝汗 【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(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

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ヒップLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒップUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒップB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒップTotalBody	Total Body	30分
3	◎ヒップHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒップRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ヒップWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒップJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒップB&A+	Back&Arms+	50分

○ … 常選レッスン ★ … マスターレッスン ☆ … スクリーンヨガ ◆ … 編織ワークショップ ◇ … ポリボナ	● … 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ちゃった場合はご受講いただけません。 お時間には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	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名

The image shows the LAVA HOT YOGA STUDIO logo, which consists of a stylized orange and yellow sun-like circle. To the right of the logo, the text "LAVA" is written in a large, bold, sans-serif font, with "HOT YOGA STUDIO" in a smaller font below it. Further right, the text "[PC/スマートフォン] www.yoga-lava.com" is displayed. Below this, there are five columns of information, each with a QR code and a label: "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", and "Twitter".