

※2026年07月29日02:08 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07月29日02:08 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(土)		2日(日)		3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)		9日(日)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)				
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				
08:30-09:45 MYB 遠藤		08:30-09:30 AJ サウンドA 手代木														●08:30-09:30 背中美人 川井	●08:30-09:30 ◇ニクデ スクリーン			●08:30-09:30 美尻 遠藤								
				09:30-10:30 ◇呼吸で流れる スクリーン		●09:30-10:30 背中美人 川井		●09:30-10:30 美律 西村	09:50-10:40 ◎ヒラWaist+ 遠藤			●09:30-10:30 ネイチャー 濱田				●09:30-10:30 美脚 永井					09:30-10:30 サウンドA 手代木							
10:30-11:00 ◇くびれメイク スクリーン	10:20-11:10 ◎ヒラH&L+ 西村	10:00-11:00 上半身スリッ初級 手代木	10:20-11:10 ◎ヒラWaist+ 西村									●11:00-12:00 背中美人 川井	11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 手代木	10:00-11:00 ◇開脚 スクリーン	10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 川井	10:00-11:00 エナジー 手代木	10:20-11:10 ◎ヒラWaist+ 西村			10:00-11:00 ◇サウンドE スクリーン	10:20-11:10 ◎ヒラH&L+ 山本綾香							
				11:00-12:00 ◇ヨガフロ-B スクリーン	●11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 遠藤	11:00-12:00 サウンドE 遠藤	●11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 川井	●11:00-12:00 ヨガフロ-リ 濱田	11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 手代木			●11:00-12:00 背中美人 川井	11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 遠藤	11:30-12:30 下半身スリッ中級 遠藤	●11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 川井	●11:30-12:30 ◇ヨガヒキナー スクリーン	11:50-12:40 ◎ヒラH&L+ 西村	11:00-12:00 ◇AMY スクリーン	11:20-12:10 ◎ヒラB+ 遠藤	●11:30-12:30 ◇ハーモニクBY スクリーン	●11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 遠藤	●11:00-12:00 リラックス 永井	11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 遠藤					
11:30-12:30 美尻 遠藤	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 西村	●11:30-12:30 ◇下半身スリッ初級 スクリーン	●11:50-12:40 ◎ヒラH&L+ 西村			●12:30-13:30 リラックス 永井	12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 山本綾香	●12:30-13:30 ◇骨盤 スクリーン	12:50-13:40 ◎ヒラWaist+ 遠藤	12:30-13:30 下半身スリッ中級 遠藤		●12:30-13:30 ヨガヒキナー 濱田	●12:50-13:40 ◎ヒラB+ 遠藤	●13:00-14:00 ネイチャー 濱田	13:20-14:10 ◎ヒラWaist+ 遠藤	●13:00-14:00 ホットビラ 山本綾香	●13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 手代木	12:30-13:00 ◇くびれメイク スクリーン	●12:50-13:40 ◎ヒラWaist+ 遠藤	●13:00-14:00 ヨガヒキナー 濱田	13:20-14:10 ◎ヒラH&L+ 西村	12:30-13:45 MYB 遠藤	●12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 手代木					
●13:00-14:00 ヨガフロ-リ 濱田		13:00-14:00 お腹 永井	●13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 川井											●14:00-15:00 ◇ニクデ スクリーン	14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 川井	14:30-15:30 ◇ハーモニクBY スクリーン	●14:50-15:40 ◎ヒラB+ 遠藤	14:30-15:30 お腹 永井	14:50-15:40 ◎ヒラLower+ 手代木									
●14:30-15:30 美律 西村	14:50-15:40 ◎ヒラWaist+ 遠藤	●14:25-15:25 AJ ニクデ 西村	14:50-15:40 ◎ヒラLower+ 手代木			●14:00-15:00 美尻 遠藤	14:20-15:10 ◎ヒラWaist+ 西村	●14:00-15:00 リラックス 永井	●14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 川井			14:00-15:00 ◇ニクデ スクリーン	14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 川井	14:30-15:30 ◇ハーモニクBY スクリーン	●14:50-15:40 ◎ヒラB+ 遠藤	14:30-15:30 お腹 永井	14:50-15:40 ◎ヒラLower+ 手代木	●15:30-16:30 リラックス 永井	15:50-16:40 ◎ヒラUpper+ 川井	16:00-17:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●16:20-17:10 ◎ヒラWaist+ 西村	●16:00-17:00 ヨガフロ-リ 濱田	●16:20-17:10 ◎ヒラH&L+ 山本綾香					
●16:00-17:00 ◇ニクデ スクリーン	16:20-17:10 ◎ヒラLower+ 山本綾香	●16:00-17:00 ネイチャー 濱田	16:20-17:10 ◎ヒラUpper+ 川井			15:30-16:30 ◇サウンドA スクリーン	●15:50-16:40 ◎ヒラH&L+ 西村	●15:30-16:30 ホットビラ 山本綾香				15:30-16:00 ◇くびれメイク スクリーン	●15:50-16:40 ◎ヒラLower+ 西村	●16:00-17:00 美脚 永井	16:20-17:10 ◎ヒラH&L+ 山本綾香	●16:00-17:00 ヨガフロ-リ 濱田		●16:00-17:00 リラックス 永井	15:50-16:40 ◎ヒラUpper+ 川井	16:00-17:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●16:20-17:10 ◎ヒラWaist+ 西村	●16:00-17:00 ヨガフロ-リ 濱田	●16:20-17:10 ◎ヒラH&L+ 山本綾香					
17:30-18:30 ヨガヒキナー 濱田	17:50-18:40 ◎ヒラH&L+ 山本綾香	17:30-18:30 美腸力 永井	●17:50-18:40 ◎ヒラLower+ 川井					●17:00-18:00 お腹 永井	17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 手代木					●17:30-18:30 リンパマッサージ 濱田	●17:45-18:35 ◎ヒラLower+ 山本綾香	●17:30-18:30 美脚 永井	●17:50-18:40 ◎ヒラH&L+ 山本綾香	●18:00-19:00 睡眠 手代木	18:20-19:10 ◎ヒラWaist+ 西村	●17:30-18:30 ネイチャー 濱田	17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 川井	18:00-19:00 ◇骨盤 スクリーン	●18:20-19:10 ◎ヒラH&L+ 山本綾香					
●19:00-20:00 リンパマッサージ 濱田		●19:00-20:00 ヨガヒキナー 濱田				●18:00-19:00 ヨガフロ-リ 濱田	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 西村	18:30-19:30 ◇エナジー スクリーン	●18:50-19:40 ◎ヒラH&L+ 山本綾香			●18:00-19:00 AJ 上半身スリッ初級 川井	18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 手代木	●19:20-20:00 美腸力 永井		●19:00-20:00 ネイチャー 濱田				●19:30-20:00 美律 西村		●19:30-20:30 リンパマッサージ 濱田						
				●19:30-20:30 美脚 永井	19:50-20:40 ◎ヒラH&L+ 山本綾香		●20:00-21:00 AJ 上半身スリッ初級 手代木	●20:20-21:10 ◎ヒラUpper+ 山本綾香				●19:30-20:30 お腹 永井	19:50-20:40 ◎ヒラH&L+ 山本綾香	19:30-20:30 ヨガ永井	19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 手代木			19:30-20:30 ◇エナジーフロ- スクリーン	19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 手代木									

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	リラクス	リラクسس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	D detox	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	ヨガフローラ	ヨガフローリラクス	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	A.J 上半身スッキリ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	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	ネイチヤー	ネイチヤーフィールヨガ	60分
2.5	ホットビラ	ホットビラティス	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	60分
3	A.J サウンドA	【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	A.J ニノケデ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	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	下半身キレイ中級	下半身キレイヨガ中級	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	ヨガフロー-A	ヨガフローアドバンス	70分

【スクリーン】

曜日	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	◇ハーモニカBY【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇上半身スネリ初級【スクリーン】上半身スネリヨガ初級	60分
2	◇下半身レイ初級【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2.5	◇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	◇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)	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	◇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	◇PW初級【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇サウンドA【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニガデ【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	◇ヨガAto-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

強度	レッスン名		時間
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分
6	◇エナジーフロー	【スクリーン】エナジーフローヨガ	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
3	◎ヒールH&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	◎ヒールWaist+	Waist Shape+	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
7(金) 18:00-19:00	3	トランクYOGA～体幹部の強化へ～	手代木彩伽
18(火) 12:30-13:30	3	トランクYOGA～体幹部の強化へ～	手代木彩伽
23(日) 11:30-12:30	1.5	【常温】夏の養生アーユルヴェディックヨガ	 白川聡美

● … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 産前産後キックボクシング

▽ … ボイナビ

● … 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)

18:00 … 10分講座

10分

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

10分

レッスン後
10分講座

【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

