

※2026年07月28日02:06 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											
09:00-10:00 AJ ヅカビキナー 鈴木	●09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 阿部	●09:00-10:00 美脚 玉手	●09:30-10:00 ◎ヒラTotalBody 佐藤	●09:30-10:30 美腸力 渡邊	●09:45-10:35 ◎ヒラH&L+ 阿部	●09:30-10:30 AJ リラクス 及川	●09:45-10:35 ◎ヒラUpper+ 阿部	09:30-10:30 AJ.PW初級 及川	●09:45-10:35 ◎ヒラB&A+ 大木	09:30-10:30 AJ ヅカ B 玉手	09:45-10:15 ◎ヒラRefCore 阿部		09:00-10:00 サウト A 玉手	●09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 阿部	●09:00-10:00 AJ リラクス 及川	●09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 佐藤	●09:30-10:30 AJ.下半身キレイ初級 渡邊	●09:45-10:35 ◎ヒラB&A+ 大木	●09:00-10:00 AJ リンハリフル 渡邊	●09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 佐藤	●09:30-10:30 AJ お腹 及川	●09:45-10:35 ◎ヒラB+ 佐藤	
●10:45-11:45 肩こり 鈴木	11:00-11:30 ◎ヒラcore 佐藤	10:45-11:45 AJ 開脚 渡邊	●11:00-11:50 ◎ヒラB+ 佐藤	11:15-12:15 ◇上半身キレイ初級 スクリーン	●11:30-12:20 ◎ヒラUpper+ 佐藤	●11:15-12:15 肩こり 鈴木	11:30-12:00 ◎ヒラRefCore 阿部	●11:15-12:15 AJ リラクス 玉手		11:15-12:15 サウト A 玉手	●11:30-12:20 ◎ヒラWaist+ 阿部		●10:45-11:45 AJ.下半身キレイ初級 渡邊	●11:00-11:50 ◎ヒラH&L+ 大木	10:45-11:45 開脚 大木	11:00-11:30 ◎ヒラControlF 佐藤		11:15-12:15 PW初級 及川	11:30-12:00 ◎ヒラControlF 太本	10:45-11:45 エナジー 大木	●11:15-12:15 AJ ヅカビキナー 渡邊	11:30-12:00 ◎ヒラTotalBody 佐藤	
●12:15-13:15 AJ リラクス 及川	●12:30-13:20 ◎ヒラH&L+ 佐藤	●12:15-13:15 ヅカ B 玉手	●12:30-13:20 ◎ヒラB&A+ 大木	●12:45-13:45 AJ ヅカ B 渡邊	13:00-13:30 ◎ヒラRefBody 阿部	12:45-13:45 AJ.PW初級 及川		●12:45-13:45 AJ お腹 及川	●13:00-13:50 ◎ヒラLower+ 大木	◇下半身キレイ初級 スクリーン	●12:45-13:45 ◇下半身キレイ初級 スクリーン		●12:15-13:15 AJ ヅカ B 玉手	12:30-13:00 ◎ヒラRefCore 大木	●12:15-13:15 AJ お腹 及川	●12:30-13:20 ◎ヒラWaist+ 阿部			●12:15-13:15 AJ 美尻 渡邊	●12:30-13:20 ◎ヒラH&L+ 佐藤	12:45-13:45 PW初級 及川		
13:45-14:45 AJ.PW初級 鈴木	14:15-14:45 ◎ヒラRefBody 阿部	●13:45-14:45 AJ.下半身キレイ初級 渡邊	●14:15-15:05 ◎ヒラLower+ 佐藤	14:15-15:15 ◇サウト E スクリーン	●14:30-15:20 ◎ヒラWaist+ 佐藤	14:15-15:15 ◇エナジー スクリーン		●14:15-15:15 美脚 玉手	●14:30-15:20 ◎ヒラUpper+ 佐藤	●14:15-15:15 AJ リンハリフル 鈴木	●14:30-15:20 ◎ヒラLower+ 阿部		●13:45-14:45 AJ 美尻 渡邊		●13:45-14:45 リラクス 玉手	14:15-14:45 ◎ヒラControlF 大木			●13:45-14:45 AJ ヅカビキナー 鈴木	14:15-14:45 ◎ヒラcore 佐藤	●14:15-15:15 AJ 美尻 渡邊	●14:30-15:20 ◎ヒラWaist+ 佐藤	
15:30-16:45 MYB 佐藤	●15:45-16:35 ◎ヒラLower+ 阿部	●15:30-16:30 AJ ヅカビキナー 鈴木	●15:45-16:45 AJ リラクス 玉手	●15:45-16:45 AJ リンハリフル 鈴木	●16:00-16:50 ◎ヒラH&L+ 阿部	15:45-16:45 ◇呼吸で流れる スクリーン	●16:00-16:30 ◎ヒラControlF 大木	15:45-16:45 ◇AMY スクリーン					15:30-16:30 ◇AMY スクリーン	●15:45-16:35 ◎ヒラWaist+ 佐藤	●15:30-16:30 AJ 美尻 阿部	●15:45-16:35 ◎ヒラLower+ 大木			●15:30-16:30 AJ リンハリフル 鈴木	●15:45-16:35 ◎ヒラB+ 大木	15:45-16:15 ◇くびれメイク スクリーン		
●17:15-18:15 AJ ネイチャー 及川		17:15-18:15 AJ.PW初級 渡邊	17:30-18:00 ◎ヒラControlF 大木	●17:30-18:30 AJ.サウト E スクリーン	18:00-18:30 ◎ヒラPerBackBody 佐藤	●17:30-18:30 AJ 美尻 渡邊	●18:00-18:50 ◎ヒラB&A+ 阿部	●17:30-18:30 AJ リンハリフル 鈴木	●18:00-18:50 ◎ヒラB+ 佐藤	●17:30-18:30 美腸力 鈴木	18:30-19:00 ◎ヒラRefBody 大木		●17:15-18:15 背中美人 渡邊		17:15-18:15 ◇サウト E スクリーン				17:15-18:25 ★前後屈 佐藤		17:30-18:30 AJ サウト A 玉手	●18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 阿部	
●19:00-20:00 美尻 阿部	19:15-19:45 ◎ヒラPerBackBody 佐藤	●19:00-20:00 AJ リンハリフル 鈴木	●19:15-20:05 ◎ヒラUpper+ 大木	19:15-20:15 開脚 大木	●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 佐藤	●19:15-20:15 AJ 骨盤 鈴木	20:00-20:30 ◎ヒラRefBody 阿部	●19:15-20:15 AJ ヅカ B 玉手	●20:00-20:50 ◎ヒラB&A+ 佐藤	●19:15-20:15 AJ ネイチャー 及川	●20:00-20:50 ◎ヒラB+ 大木		●19:00-20:00 AJ リンハリフル 鈴木	●19:15-20:05 ◎ヒラLower+ 佐藤	●19:00-20:00 美脚 玉手	●19:15-20:05 ◎ヒラB+ 阿部	●19:15-20:15 美腸力 鈴木		●19:00-20:00 AJ 骨盤 鈴木	19:15-20:05 ◎ヒラWaist+ 大木	●19:15-20:15 背中美人 渡邊	●20:00-20:50 ◎ヒラH&L+ 阿部	
				●21:00-22:00 AJ ネイチャー 玉手		●21:00-22:00 AJ ヅカ B 渡邊		●21:00-22:00 AJ ヅカビキナー 鈴木		21:00-22:00 PW初級 及川							21:00-22:00 AJ サウト A 玉手			●21:00-22:00 AJ リラクス 玉手			

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

曜 日	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	A.J.リンパリフレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	A.J.リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	A.J.下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身キレイヨガ初級	60分
2	A.J.ヨガフローラ	【アジャスト】ヨガフローリラックス	60分
2	A.J.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	A.J.ネイチャー	【アジャスト】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	A.J.ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	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	サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	美尻	美尻ヨガ	60分
3	A.J.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	A.J.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	A.J.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	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.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	A.J.美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	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	A.J.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

【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
2.5	★前後屈	基礎から学ぶ前屈と後屈	70分

【スクリーン】

年度		レッスン名	時間
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	◇下半身スッキリ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローA	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ネットピラ	【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
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
3.5	◇ヨガフローB	【スクリーン】ヨガフローベシク	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		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

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾞｰｽStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｰｽRefBody Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞｰｽH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｰｽRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｰｽPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎ﾋﾞｰｽWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰｽB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰｽCore Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｰｽControlF Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞｰｽA+ Advance+	50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
23(日) 14:00-15:00	3.5	【¥1200】synchro flow original	👑 中畑美希
23(日) 15:30-16:40	3	【¥2500】基礎ポーズの感覚が変わる！股関節の調整ヨガ	👑 中畑美希

☉ ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 箱嚙キックボクシング

▽ ... 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)

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

10分

レッスン前
10分講座

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。



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











