

※2026年07月22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22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。

[illegible]

[illegible]

27日(木)			28日(金)			29日(土)			30日(日)			31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
		定休日											
●09:30-10:30 美律 花田			09:30-10:30 3かフロ-B 国村	10:00-10:50 ◎ビラLower+ 小内		09:30-10:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 門間		09:30-10:30 FS-P 小菅	●10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 門間			
●11:10-12:10 ◇リンパリフル スクリーン	●11:50-12:40 ◎ビラLower+ 小菅		●11:10-12:10 ◇ホットビラ スクリーン	●11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 小内		●11:10-12:10 美尻 小菅	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 門間		●11:10-12:10 ◇骨盤 スクリーン	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 門間			
12:50-13:50 エナジー 花田	●13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 小菅		12:50-13:50 PW初級 国村	●13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 小内		●12:50-13:50 ◇ニクデ スクリーン	●13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 門間		●12:50-13:50 AJ.3かフロ-リブ 小菅	●13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 門間			
●14:30-15:30 キイチー 岡山	●15:30-16:20 ◎ビラLower+ 小菅		●14:30-15:30 3かビキナー 佐川	●15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 岡山		●14:30-15:30 AJ.リンパリフル 小菅	15:30-16:20 ◎ビラLower+ 花田		●14:30-15:30 美腸力 小内				
●16:10-17:10 3かビキナー 佐川	●17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 小内		●16:10-17:10 AJ 美尻 国村			●16:10-17:10 3かビキナー 佐川			16:10-17:10 ◇AMY スクリーン				
●17:50-18:50 ノグチ 岡山				●17:20-18:10 ◎ビラLower+ 岡山		●17:50-18:50 お腹 小菅	●17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 花田		●17:50-18:50 AJ.3かB 小内	●18:20-19:10 ◎ビラLower+ 岡山			
	●19:10-20:00 ◎ビラLower+ 小内			●19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 岡山			●19:10-20:00 ◎ビラLower+ 花田						
●19:30-20:30 ◇下半身キレ伸ばし スクリーン			●19:30-20:30 3かビキナー 佐川			19:30-20:30 ◇腸脚 スクリーン			19:30-20:45 ◇MY.B スクリーン	20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 岡山			
●21:10-22:10 3かビキナー 佐川			21:10-22:10 ◇ジョイフル スクリーン			●21:10-22:10 3かビキナー 佐川							

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	AJ.リンパリフレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	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	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	AJ.ヨガフローリ	【アジャスト】ヨガフローリラックス	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	AJ.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	お腹	お腹引き締めるヨガ	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	ニノゲテ	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】お腹引き締めるヨガ	60分
3	AJ.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ.美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフロー-B	ヨガフローベーシック	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	下半身キレイ中級	下半身キレイヨガ中級	60分
3.5	AJ.ジョイフル	【アジャスト】ジョイフルヨガ	60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
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	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】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リッパワフル	【スクリーン】リッパワフルフレッシュヨガ	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】ハーモニックフリージングヨガ	60分
2	◇上半身スッキ初級	【スクリーン】上半身スッキヨガ初級	60分
2	◇下半身スッキ初級	【スクリーン】下半身スッキヨガ初級	60分
2.5	◇ネイチャー	【スクリーン】ネイチャーフールヨガ	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	◇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	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	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	◇ニノゲ	【スクリーン】ほっそりニの腰ヨガ	60分

強度	レッスンの名		時間
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	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ビジュアルLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビジュアルUpper+	Upper Body Make-up+	50分
3.5	◎ビジュアル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
21(金) 14:00-15:00	3	1dayリトリート	 白川聡美
21(金) 19:00-20:00	3	1dayリトリート	 白川聡美
22(土) 11:50-12:50	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

◆ ... 随園キックボクシング

▽ ... 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

10分

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

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

