

※2026年10月22日02:03 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(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31日(土)	
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 お腹 山崎	10分 09:20-09:30 ◎ヒラBackStyle 神谷	09:00-10:00 AJ.PW初級 神谷	10分 ●09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 山崎			09:00-10:00 ホットヒラ 山本	10分 09:20-10:10 ◎ヒラH&L+ 木村	●08:30-09:30 ◇ヨガB スクリーン	10分 09:10-09:40 ◎ヒラStretchC 神谷
●10:30-11:30 ◇ホットヒラ スクリーン	10分 ●10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 神谷	●10:30-11:30 AJ 美尻 神谷	10分 11:30-12:20 ◎ヒラA+ 山崎			●10:30-11:30 美律 山本	10分 ●10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 木村	●10:00-11:00 ■ニナデ BL 木村	10分 ●10:20-11:10 ◎ヒラH&L+ 神谷
10分								●11:30-12:30 ◇ヨガフローラ スクリーン	10分 ●11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 桑名
12:00-13:00 AJ.PW初級 山崎		●12:00-13:00 ◇ヨガフローラ スクリーン				●12:00-13:00 お腹 坂田	10分 12:20-13:10 ◎ヒラJumpM 山崎		
●13:30-14:30 ◇美尻 スクリーン	10分 ●13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 神谷					●13:30-14:30 ◇ハ・モニカBY スクリーン	10分 ●13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 木村	●13:00-14:00 AJ.リハリフレ 木村	10分 13:40-14:10 ◎ヒラRefBody 桑名
●15:00-16:00 AJ.ヨガフローラ 金里						●15:00-16:00 AJ.上半身より初級 坂田	10分 15:40-16:10 ◎ヒラStretchC 山崎	14:30-15:30 ◇AMY スクリーン	10分 ●14:50-15:40 ◎ヒラWaist+ 神谷
10分								●16:00-17:00 AJ.リラクス 桑名	10分 ●16:20-17:10 ◎ヒラLower+ 木村
●16:30-17:30 ◇リハリフレ スクリーン	10分 ●16:50-17:40 ◎ヒラLower+ 木村					●16:30-17:30 AJ.下半身より初級 神谷	10分 ●16:50-17:40 ◎ヒラWaist+ 桑名		10分 17:30-18:30 ◇ホットヒラ スクリーン
									10分 17:40-18:10 ◎ヒラTotalBody 神谷
●18:00-19:00 美BODY 金里	10分 ●18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 木村	●18:00-19:00 ◇ヨガフローラ スクリーン	10分 ●18:20-19:10 ◎ヒラH&L+ 木村			●18:00-19:00 ◇リラクス スクリーン	10分 ●18:20-19:10 ◎ヒラB+ 山崎		
		●19:30-20:30 美BODY 金里				●19:30-20:30 AJ.美尻 神谷	10分 19:50-20:40 ◎ヒラRefBody 桑名		
20:00-21:00 SP 金里									
	10分		10分			10分	10分		
21:30-22:00 ◇サクッと滝汗 スクリーン	10分 ●21:10-22:00 ◎ヒラH&L+ 木村	21:00-22:00 AMY 金里	10分 ●21:10-22:00 ◎ヒラLower+ 木村			21:00-22:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	10分 ●21:10-22:00 ◎ヒラB&A+ 桑名		

【通常レッスン】

級 度	レッスン名		時間
1.5	リラクス	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	美BODY	美Body life yoga	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	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.リラクス	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	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	A.J.下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	60分
2	A.J.ヨガフロー1回	【アジャスト】ヨガフローリラクス	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	ホットピラ	ホットピラティス	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	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	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	A.J.お腹	【アジャスト】お腹引き締めるヨガ	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.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	A.J.ニノウテ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	A.J.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	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	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	★呼吸	ゆるめて深まる呼吸ヨガ	70分

【スクリーン】

強度	レッスンの名		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	◇上半身スッキリ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガが初級	60分
2	◇下半身スッキリ初級	【スクリーン】下半身スッキリヨガが初級	60分
2	◇ヨガビナー	【スクリーン】ヨガビナー	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	◇ホットビラ	【スクリーン】ホットビラティス	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

強度	レッスン名		時間
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	◇サウナ'A	【スクリーン】サウナドフローヨガ 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】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	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
3.5	◇ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフローベシック	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	◇サックと滝汗	【スクリーン】サックと滝汗フローヨガ(30分)	30分
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分
6	◇エナジーフロ-	【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンピラティス】

レベル	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
2.5	◎ビュStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビュRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビュChestSR	Chest Spine Release	30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	◎ビュRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビュPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ビュJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビュControlF	Control Flow	30分
4	◎ビュA+	Advance+	50分

【暗闇ヨカ】

強度	レッスン名	時間
1.5	■リンパリフ NP 《暗闇》リンパリフレッシュヨガ(NP)	60分
2.5	■肩こり_BL 《暗闇》肩こり改善ヨガ(BL)	60分
3	■骨盤_BL 《暗闇》骨盤筋整(BL)	60分
3	■ニノゲ BL 《暗闇》ほっそりニの腕ヨガ(BL)	60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
4(日) 13:00-14:00	2	疲れを癒す～マインドリセットヨガ～	金里莉奈
9(金) 15:00-16:00	3	体幹UPメリハリボディヨガ	金里莉奈
11(日) 14:30-15:30	2	疲れを癒す～マインドリセットヨガ～	金里莉奈
15(木) 13:00-14:00	2.5	1DAYリトリート	神谷京奈
15(木) 18:30-19:30	2.5	ピラリトリート	神谷京奈
27(火) 20:00-21:00	1.5	旧マスター ～前屈～柔軟性を深めるマル秘メソッド	金里莉奈

【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
5(月) 11:00-12:10	2	【¥2500】股関節の整え方を学ぶ 柔軟性の土台を作る整体ヨガ	👑 松本祐司
23(金) 10:30-11:40	3	【¥2500】基礎ポーズの感覚が変わる！肩関節の調整ヨガ	👑 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

◆ ... 箱間キックボクシング

▽ ... 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

【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

