

2026年4月レッスンスケジュール LAVA 東浦店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月16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。

	1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)		5日(日)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11日(土)		12日(日)	
	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
☀	●09:00-10:00 美BODY 塚	●09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 久野	●09:00-10:00 ◇ネイチャー スクリーン	●09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 塚本	09:00-10:00 サウンドE 金里	09:30-10:00 ◎ヒラBackStyle 久野	●08:00-09:00 ◇ネイチャー スクリーン	●08:30-09:20 ◎ヒラLower+ 桑原	●08:00-09:00 AJリラックス 大塚	●08:30-09:20 ◎ヒラUpper+ 桑原	●09:00-10:00 美BODY 塚	●09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 桑原	●09:00-10:00 AJ.PW初級 大塚	●09:30-10:10 ◎ヒラStretchC 塚本	●09:00-10:00 AJリラックス 大塚	●09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 久野	●09:00-10:00 肩こり 大塚	●09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 久野	●09:00-10:00 AJ.PW初級 大塚	●09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 塚本	●08:00-09:00 ヨガフローラ 久野	08:30-09:20 ◎ヒラJumpM 塚本	08:00-09:10 ★前後屈 塚	●08:30-09:20 ◎ヒラLower+ 桑原
	●10:40-11:40 ◇ヨガフローラ スクリーン	●11:10-12:00 ◎ヒラUpper+ 桑原	●10:40-11:40 ハーモニックBY 野澤	●11:30-12:00 ◎ヒラStretchC 塚本	●10:40-11:40 AJ.ヨガヒキナー 野澤	●11:00-11:50 ◎ヒラB&A+ 久野	●11:20-12:20 美BODY 塚	●11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 桑原	●10:40-11:40 AJ.ジョイフル 塚	●11:20-12:20 AJ.お腹 大塚	●11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 桑原	●11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 塚本	●10:40-11:40 AJリラックス 大塚	●11:10-12:00 ◎ヒラWaist+ 塚本	●11:10-12:00 ◎ヒラB+ 久野	●10:40-11:40 AJ.下半身&ヒイ初級 塚	●11:20-11:50 ◎ヒラBackStyle 久野	●11:20-12:20 肩こり 大塚	●11:50-12:40 ◎ヒラB+ 神谷	●10:40-11:40 ◇開脚 スクリーン	●10:10-11:00 ◎ヒラWaist+ 塚本	●09:40-10:40 ◇開脚 スクリーン	●09:40-10:40 美津 野澤	●10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 桑原
☀	●12:20-13:20 AJ.骨盤 塚	●12:50-13:40 ◎ヒラB+ 久野	12:20-13:30 幼A 野澤	●12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 塚本	12:20-13:20 SP 金里	●12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 神谷	●13:00-14:00 ◇ヨガフローラ スクリーン	●13:40-14:30 ◎ヒラLower+ 桑原	●12:20-13:20 AJ.ヨガ 野澤	13:00-14:10 幼A 野澤	●13:00-13:30 ◎ヒラcore 神谷	●14:30-15:20 ◎ヒラH&L+ 神谷	●12:20-13:20 ◇ヨガフローラ スクリーン	●12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 久野	●12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 久野	●12:50-13:40 ◎ヒラB&A+ 久野	●13:00-14:00 AJ.美尻 久野	●13:00-14:00 ネイチャー 野澤	●12:20-13:20 AJ.お腹 大塚	●12:50-13:40 ◎ヒラB&A+ 久野	●13:00-14:00 AJ.美尻 久野	13:40-14:10 ◎ヒラStretchC 塚本	●13:00-14:00 ネイチャー 野澤	●13:40-14:30 ◎ヒラLower+ 桑原
	●14:00-15:00 肩こり 大塚	●15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 桑原	●14:00-15:00 AJリラックス 大塚	●15:40-16:40 ◇美尻 スクリーン	●14:00-15:00 ホトヒラ 金里	14:40-15:10 ◎ヒラTotalBody 神谷	●14:40-15:40 AJ.お腹 大塚	●15:30-16:00 ◎ヒラHipLine 神谷	●14:00-15:00 ◇ハーモニックBY スクリーン	●14:40-15:40 肩こり 大塚	●15:10-16:00 ◎ヒラLower+ 桑原	●15:40-16:40 美尻 小野田	●14:00-15:00 ◇ハーモニックBY スクリーン	●14:30-15:20 ◎ヒラH&L+ 神谷	●15:40-16:40 美尻 小野田	●14:30-15:20 ◎ヒラLower+ 桑原	●14:40-15:30 ◎ヒラUpper+ 神谷	●14:40-15:40 AJリラックス 大塚	●15:10-16:00 ◎ヒラUpper+ 神谷	●14:00-15:00 AJ.ヨガ 野澤	●14:30-15:20 ◎ヒラB&A+ 神谷	●15:10-16:00 ◎ヒラStretchC 塚本	●14:40-15:40 AJ.開脚 塚	●15:30-16:00 ◎ヒラcore 神谷
☀	●18:00-19:00 AJ.上半身&ヒイ初級 塚	●18:20-19:10 ◎ヒラB&A+ 久野	●17:40-18:40 肩こり 大塚	18:10-19:00 ◎ヒラJumpM 塚本	●18:00-19:00 ◇美脚 スクリーン	●18:20-19:10 ◎ヒラB+ 久野	18:00-19:00 AJ.開脚 塚	●18:00-19:00 美津 野澤	●18:00-19:00 美津 野澤	●18:00-19:00 美津 野澤	●18:20-18:50 ◎ヒラHipLine 神谷	●17:40-18:40 ◎ウェープリング 野澤	●18:00-19:00 AJ.上半身&ヒイ初級 神谷	●18:20-19:10 ◎ヒラB+ 久野	●18:10-19:00 ◎ヒラUpper+ 桑原	●18:00-19:00 MYB 桑原	●18:20-19:10 ◎ヒラH&L+ 神谷	●18:00-18:30 ◇ぐれメイク スクリーン	●18:20-19:10 ◎ヒラH&L+ 神谷	●18:00-19:00 AJ.下半身&ヒイ初級 神谷	●18:20-19:10 ◎ヒラB+ 久野	18:30-19:30 SP 神谷	●18:00-19:00 AJ.下半身&ヒイ初級 神谷	
☾	19:30-20:30 AJ.PW初級 大塚	●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 桑原	●19:20-20:20 ◇ヨガフローラ スクリーン	●19:50-20:40 ◎ヒラH&L+ 神谷	●19:30-20:30 ハーモニックBY 野澤	●19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 神谷	19:20-20:20 サウンドE 野澤	●16:20-17:20 サウンドE 野澤	19:20-20:20 サウンドA 小野田	●19:50-20:40 ◎ヒラWaist+ 神谷	●17:40-18:40 ◎ウェープリング 野澤	●19:30-20:30 美津 野澤	●19:20-20:30 幼A 野澤	●19:50-20:40 ◎ヒラBackStyle 久野	●19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 桑原	●19:30-20:30 AJ.上半身&ヒイ初級 塚	●19:50-20:40 ◎ヒラHipLine 神谷	●19:30-20:30 AJ.上半身&ヒイ初級 塚	●19:50-20:40 ◎ヒラH&L+ 神谷	●19:30-20:30 AJ.上半身&ヒイ初級 塚	●19:50-20:40 ◎ヒラWaist+ 神谷	●21:00-22:00 AJ.美尻 神谷	●21:00-22:00 AJ.リンパ 桑原	●21:20-22:10 ◎ヒラB+ 神谷
	●21:00-22:00 AJリラックス 大塚	●21:00-22:00 AJ.お腹 大塚	21:00-22:00 ◇開脚 スクリーン	21:20-21:50 ◎ヒラcore 神谷	21:00-22:00 幼B 小野田	●21:00-22:00 幼B 小野田	●21:00-22:00 幼B 小野田	●21:00-22:00 幼B 小野田	●21:00-22:00 幼B 小野田	●21:00-22:00 幼B 小野田	●21:00-22:00 幼B 小野田	●21:00-22:00 幼B 小野田	●21:00-22:00 幼B 小野田	●21:00-22:00 幼B 小野田	●21:00-22:00 幼B 小野田	●21:00-22:00 幼B 小野田	●21:00-22:00 幼B 小野田	●21:00-22:00 幼B 小野田	●21:00-22:00 幼B 小野田	●21:00-22:00 幼B 小野田	●21:00-22:00 幼B 小野田	●21:00-22:00 幼B 小野田	●21:00-22:00 幼B 小野田	●21:00-22:00 幼B 小野田

定休日





【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
3(金) 12:20-13:20	2	疲れを癒すマインドリセットヨガ	金里莉奈
11(土) 18:30-19:30	3	ピラティス1DAYリトリート	神谷京奈
14(火) 10:00-11:00	3	整うカラダ開脚フローヨガ	埜あゆみ
14(火) 18:00-19:00	3	ピラティス1DAYリトリート	神谷京奈
14(火) 18:00-19:00	3	整うカラダ開脚フローヨガ	桑原里沙
15(水) 14:00-15:00	2	アーユルヴェーダのセルフケア～心と身体を繋ぐYOGA～	磯部真由美

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ … 常溫レッスン</li> <li>★ … マスターレッスン</li> <li>◇ … スクリーンヨガ</li> <li>◆ … 産前キックボクシング</li> <li>▽ … ホイナビ</li> <li><span style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">10分</span> … 10分講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● … 体験レッスン予約可能</li> <li>△ … アロマ使用レッスン</li> <li>× … 予約不要レッスン</li> <li>SP … 特別レッスン</li> <li>WS … プレミアムワークショップ(追加料金あり)</li> </ul>	<p><b>【注意事項】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
--	---	---

18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名

10分講座

21:00-22:00  
レッスン名  
インストラクター名

10分講座



【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://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