

※2026年07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)		13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	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 美腸力 近藤	09:20-09:50 ◎ヒラRefCore 有田	09:00-10:00 AJ リンパ 田代	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 有田			●08:30-09:30 美津 稲垣	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 有田	08:30-09:30 エナジー 田代	09:00-09:30 ◎ヒラRefCore 有田	09:00-10:00 AJ リラクス 河村	09:20-09:50 ◎ヒラRefCore 有田	09:00-10:00 美腸力 稲垣	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 田代	09:00-10:00 美腸力 田代	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 有田	09:00-10:00 AJ お腹 山口	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 田代			08:30-09:30 美腸力 近藤	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 稲垣	08:30-09:30 肩こり 田代	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 稲垣	09:00-10:00 AJ 骨盤 稲垣	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 田代
	10:40-11:40 エナジー 近藤	11:10-12:00 ◎ヒラWaist+ 有田	10:40-11:40 美腸力 田代	11:00-11:30 ◎ヒラRefCore 有田			●10:10-11:10 AJ リラクス 河村	●10:40-11:30 ◎ヒラB+ 有田	●10:10-11:10 AJ ニクデ 山口	●10:40-11:30 ◎ヒラB+ 有田	10:40-11:40 美腸力 近藤	●11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 有田	10:40-11:40 ◇リンパ スクリーン	●11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 近藤	10:40-11:40 背中美人 河村	11:00-11:30 ◎ヒラRefCore 有田	10:40-11:40 ◇骨盤 スクリーン	●11:10-12:00 ◎ヒラUpper+ 稲垣			●10:10-11:10 AJ 肋ビキナー 山口	●10:40-11:30 ◎ヒラUpper+ 稲垣	●10:10-11:10 AJ リラクス 河村	●10:40-11:30 ◎ヒラLower+ 稲垣	10:40-11:40 ◇ハーモニカBY スクリーン	●11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 田代
🌙	●12:20-13:20 AJ 上半身ストリ初級 近藤	●12:50-13:40 ◎ヒラB+ 有田	12:20-13:20 ◇ホットピラ スクリーン	●12:50-13:40 ◎ヒラWaist+ 有田			11:50-12:50 美腸力 稲垣	●11:50-12:50 AJ 肋ビキナー 田代	●11:50-12:50 AJ ニクデ 田代	12:20-13:10 ◎ヒラWaist+ 有田	●12:20-13:20 背中美人 河村	●12:20-13:20 AJ 美尻 稲垣	●12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 田代		●12:20-13:20 美腸力 山口			●12:20-13:20 美腸力 山口			●11:50-12:50 ◇肋B スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 稲垣	●11:50-12:50 AJ リンパ 田代		12:20-13:20 美腸力 稲垣	
	14:00-15:00 ◇下半身ストリ初級 スクリーン			●14:30-15:20 ◎ヒラUpper+ 稲垣			●13:30-14:30 背中美人 河村	●13:30-14:20 ◎ヒラWaist+ 有田	●13:30-14:30 AJ お腹 山口														13:30-14:00 ◎ヒラRefCore 有田	●13:20-14:10 ◎ヒラLower+ 田代		
🌙	15:40-16:40 背中美人 河村	●16:10-17:00 ◎ヒラUpper+ 田代	●15:40-16:40 AJ ニクデ 山口				15:40-16:40 AMY 田代	●16:10-17:00 ◎ヒラWaist+ 近藤	15:30-16:45 MYB 近藤		●15:30-16:20 ◎ヒラB+ 有田	15:40-16:40 ◇ヨガB スクリーン	16:00-16:30 ◎ヒラRefCore 近藤		●15:40-16:40 AJ リラクス 河村			●15:10-16:10 背中美人 河村			●15:10-16:10 ナイチャー 田代			16:10-17:00 ◎ヒラB+ 有田	●16:10-17:00 ◎ヒラLower+ 有田	
🌙	●17:20-18:20 AJ リラクス 河村	18:10-19:00 ◎ヒラLower+ 田代	●17:20-18:20 AJ お腹 山口	●18:10-19:00 ◎ヒラUpper+ 稲垣			17:20-18:20 ◇ハーモニカBY スクリーン	●17:50-18:40 ◎ヒラLower+ 近藤	17:20-18:20 美腸力 山口		●17:10-18:10 AJ 肋ビキナー 山口		17:20-18:20 美腸力 山口		●17:40-18:40 AJ 肋ビキナー 山口			17:20-18:20 美腸力 田代			●17:20-18:20 AJ お腹 山口	18:10-18:40 ◎ヒラRefCore 有田	17:20-18:20 美腸力 近藤	●17:50-18:40 ◎ヒラWaist+ 有田	18:00-18:30 ◎ヒラRefCore 近藤	
🌙	19:20-20:20 美腸力 山口	●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 田代	19:20-20:20 ◇ヨガB スクリーン	19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 稲垣			19:00-20:00 美腸力 田代	●19:00-20:00 AJ 上半身ストリ初級 近藤			19:20-20:20 ◇ヨガフロー スクリーン	●19:50-20:40 ◎ヒラWaist+ 近藤	19:20-20:20 AJ お腹 山口	●19:50-20:40 ◎ヒラB+ 近藤	19:20-20:20 美腸力 近藤	19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 稲垣	19:20-20:20 背中美人 河村	19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 稲垣			19:00-20:00 美腸力 田代	●19:00-20:00 睡眠 近藤		18:50-19:50 美腸力 山口	●19:20-20:10 ◎ヒラB+ 近藤	
🌙	●21:00-22:00 AJ リラクス 河村		21:00-22:00 美腸力 山口								21:00-22:00 AJ ニクデ 山口		21:00-22:00 ◇ヨガフロー スクリーン	●21:00-22:00 AJ お腹 山口	21:00-22:00 ◇ヨガフロー スクリーン	21:00-22:00 ◇ヨガフロー スクリーン	21:00-22:00 ◇ヨガフロー スクリーン	21:00-22:00 ◇ヨガフロー スクリーン			21:00-22:00 ◇ヨガフロー スクリーン	●21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 近藤				

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間
1.5	睡眠 至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ_リンパリル 【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJ_リラックス 【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	美腸力 美腸力ヨガ	60分
2	AJ_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	AJ_ヨガフローリル 【アジャスト】ヨガフローリルリラックス	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	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
2.5	AMY Asian Music Yoga	60分
3	AJ_お腹 【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ_美尻 【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ_骨盤 【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ_二の腕 【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ_美脚 【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	FS-P Fun Shape Perfect	60分
3.5	MYB Music Yoga Burning	75分
4	PW中級 パワーヨガ中級	60分
4	Eナジー エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

強度	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初級	60分
2	◇ヨガフローラ【スクリーン】ヨガフローラリラックス	60分
2.5	◇ホットピラ【スクリーン】ホットピラティス	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
3	◇美尻【スクリーン】美尻ヨガ	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
3.5	◇ヨガフロー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
3.5	◇MYB【スクリーン】Music Yoga Burning	75分

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名	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RefCore Refresh Core	30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
31(金)	14:00-15:00	2【¥10000】基本のキを詰め込んだパワーヨガ初級リトリート	稲垣萌々音

【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
19(日)	10:00-11:30	2【¥3000】【身体が硬い方向け】股関節柔軟性UPのマル秘メソッド	👑 日高諒也
19(日)	12:00-13:10	2【¥3500】基礎ポーズを深める～股関節柔軟性UP編～	👑 日高諒也

○ ... 常連レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 臨場キックボクシング
▽ ... ボイナビ

10分 ... 10分講座

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

10分

● ... 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)

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

