

※2026年07月16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。

[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
		定休日						
09:00-10:00 ◇エナジー スクリーン				●08:30-09:30 AJ ニノケデ 山口		●08:30-09:30 肩こり 河村		
	09:50-10:20 ◎ヒューRefCore 有田			09:10-09:40 ◎ヒューRefCore 近藤		09:00-09:50 ◎ヒューUpper+ 近藤	●09:00-10:00 AJ ヨカビキナー 山口	09:20-09:50 ◎ヒューRefCore 近藤
●10:40-11:40 肩こり 田代			10:10-11:10 ◇呼吸で流れる スクリーン	●10:40-11:30 ◎ヒューWaist+ 近藤	●10:10-11:10 AJ お腹 山口	●10:40-11:30 ◎ヒューB+ 近藤	10:40-11:40 ◇キッドヒュー スクリーン	
								11:10-12:00 ◎ヒューWaist+ 近藤
			●11:50-12:50 AJ ヨカビキナー 山口		●11:50-12:50 AJ リラクス 河村			
12:20-13:20 ◇下半身キレ初級 スクリーン	●12:50-13:40 ◎ヒューB+ 有田					12:50-13:40 ◎ヒューWaist+ 近藤	●12:20-13:20 AJ お腹 山口	●12:50-13:40 ◎ヒューUpper+ 近藤
●14:00-15:00 AJ 美尻 田代			●13:30-14:30 AJ お腹 山口	●14:00-14:50 ◎ヒューLower+ 田代	●14:00-15:00 AJ ニノケデ 山口		●14:00-15:00 AJ 骨盤 稲垣	
			●15:10-16:10 AJ 上半身スリ初級 近藤		●15:40-16:40 AJ 美脚 田代	●16:10-17:00 ◎ヒューLower+ 稲垣	16:30-17:45 ◇MYB スクリーン	
●15:40-16:40 AJ 骨盤 近藤				16:10-17:00 ◎ヒューB+ 有田				
17:40-18:40 AJ PW初級 有田	●18:10-19:00 ◎ヒューUpper+ 稲垣		17:20-18:20 3カ70-B 田代	●17:50-18:40 ◎ヒューLower+ 有田	17:20-18:20 FS-P 田代	17:50-18:40 ◎ヒューUpper+ 稲垣		18:10-19:00 ◎ヒューLower+ 有田
19:20-20:20 FS-B 近藤	●19:50-20:40 ◎ヒューLower+ 稲垣		●19:00-20:00 ネイチャー 田代		●19:00-20:00 AJ ヨカビキナー 山口		19:20-20:20 PW中級 稲垣	20:10-20:40 ◎ヒューRefCore 有田
●21:00-22:00 睡眠 近藤							21:00-21:30 ◇くびれメイク スクリーン	

【通常レッスン】

レベル	レッスン名		時間
1.5	リラクス	リラクセスヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	A.J.リラクス	【アジャスト】リラクセスヨガ	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	A.J.上半身スリキ初級	【アジャスト】上半身スリキヨガ初級	60分
2	A.J.ヨガフローラ	【アジャスト】ヨガフローラリラクス	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	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	AMY	Asian Music Yoga	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	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.ニノケ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	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	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	下半身キレイ中級	下半身きれいヨガ中級	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
3.5	A.J.ジョイフル	【アジャスト】ジョイフルヨガ	60分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	Eナジー	Eナジーヨガ	60分

【スクリーン】

曜日	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】ハーモニックプリージングヨガ	60分
2	◇上半身キレ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身キレ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフロー-リ	【スクリーン】ヨガフロー-リラックス	60分
2.5	◇ホットどう	【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇3カ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	◇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	◇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
3.5	◇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	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75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	レッスンの名		時間
2.5	◎ﾎﾞﾂLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾎﾞﾂUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾎﾞﾂB+	Basic+	50分
3	◎ﾎﾞﾂRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾎﾞﾂWaist+	Waist Shape +	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
12(水)	13:30-14:30	3【¥3600】(限定開催)骨盤ニュートラルを極める	👑 板垣劉真衣
23(日)	14:00-15:10	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

☉ ... 常温レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 筋膜キックボクシング
▽ ... ポイナビ
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)

【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。

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

レッスン後
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名



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

