

2026年2月レッスンスケジュール LAVA 美濃加茂店(全スタジオ:男女共用)

※2026年02月28日02:05 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(日)					2日(月)					3日(火)					4日(水)									
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ					
												</													

強度	レッスン名		時間
2.5	◇×ホットピラ	【スクリーン】ホットピラティス	60分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	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	◇×骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇×ニウテ	【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
3.5	◇ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフローベージック	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇×ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフローベージック	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 Burnig	70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	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分

【ジム】

強度	レッスン名		時間
0.5	◇×マシンジム	マシンジム	60分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時	強度	レッスン名		担当インストラクター
3(火) 18:40-19:40	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
4(水) 09:00-10:00	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
4(水) 16:20-17:20	2	[30分無料]	マシンセミパーソナル ※パーソナル非会員様のみ	
4(水) 18:00-19:00	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
5(木) 15:00-16:00	2	[30分無料]	マシンセミパーソナル ※パーソナル非会員様のみ	
6(金) 09:40-10:40	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
7(土) 16:20-17:20	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
7(土) 18:40-19:40	2	[30分無料]	マシンセミパーソナル ※パーソナル非会員様のみ	
9(月) 15:40-16:40	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
10(火) 09:00-10:00	1	[30分]	マシンの使い方講座	
10(火) 10:20-11:20	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
11(水) 17:00-18:00	1	[30分]	マシンの使い方講座	
13(金) 14:20-15:20	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
13(金) 18:40-19:40	1	[30分]	マシンの使い方講座	
14(土) 09:40-10:40	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
14(土) 17:00-18:00	1	[30分]	マシンの使い方講座	
15(日) 11:30-12:30	2		お腹は薄く、お尻は高く	森下舞美子
16(月) 16:20-17:20	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
17(火) 11:00-12:00	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
18(水) 16:20-17:20	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
19(木) 09:00-10:00	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
19(木) 18:40-19:40	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
20(金) 13:40-14:40	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
20(金) 18:00-19:00	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
21(土) 13:40-14:40	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
21(土) 15:00-16:00	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
23(月) 14:20-15:20	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
23(月) 15:40-16:40	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
23(月) 18:00-19:00	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
23(月) 19:20-20:20	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
24(火) 09:00-10:00	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
24(火) 11:00-12:00	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
24(火) 13:40-14:40	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
24(火) 15:00-16:00	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
25(水) 16:20-17:20	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
25(水) 18:40-19:40	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
26(木) 10:00-11:00	2		Minokamo 1Day Retreat~1日だけのコラボレッスン~	若宮碧
26(木) 14:20-15:20	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
27(金) 15:00-16:00	2.5	[60分]	ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	強度	レッスン名		担当インストラクター
1(日) 13:00-15:00	3	[¥4000]	Grounding Flow Yoga 120~陰と陽~	海野麻雪
3(火) 17:00-18:00	2	[¥1800]	変化を愉しむヨガ~前屈編~	窪田真帆
3(火) 18:30-20:00	3	[¥3000]	アサナを深めよう~後屈を深めるヨガ~	窪田真帆
11(水) 18:30-20:00	4.5	[¥3500]	タオル一枚で腸腰筋フル稼働ヨガ-Deep Flow-	中西春城

👑=トップインストラクター

○ ... 常連レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリンヨガ
◆ ... 期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)

【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。
- レッソ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。

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

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

10分

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