

2026年5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05月26日02:09 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(金)					2日(土)					3日(日)					4日(月)									
	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					
												</													

5日(火)					6日(水)					7日(木)	8日(金)					9日(土)									
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					
										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
1(金) 11:40-12:40	2.5	[60分]ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
1(金) 14:20-15:20	1.5	【初級】サーキットトレーニング ※パーソナル非会員様のみ	
1(金) 15:40-16:40	2	【中級】サーキットトレーニング ※パーソナル非会員様のみ	
2(土) 10:20-11:20	1.5	【初級】サーキットトレーニング ※パーソナル非会員様のみ	
2(土) 15:00-16:00	2	【中級】サーキットトレーニング ※パーソナル非会員様のみ	
2(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	
4(月) 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(月) 15:00-16:00	2	【中級】サーキットトレーニング ※パーソナル非会員様のみ	
4(月) 17:00-18:00	1.5	【初級】サーキットトレーニング ※パーソナル非会員様のみ	
5(火) 14:20-15:20	1.5	【初級】サーキットトレーニング ※パーソナル非会員様のみ	
5(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	
5(火) 16:20-17:20	2	【中級】サーキットトレーニング ※パーソナル非会員様のみ	
5(火) 18:00-19:00	1.5	[30分]マシン(ジム)の使い方講座	
5(火) 19:20-20:20	1.5	[30分]マシン(ジム)の使い方講座	
6(水) 15:00-16:00	1.5	【初級】サーキットトレーニング ※パーソナル非会員様のみ	
6(水) 16:20-17:20	2	【中級】サーキットトレーニング ※パーソナル非会員様のみ	
6(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	
8(金) 16:20-17:20	2.5	[60分]ジム パーソナル500円体験 ※LAVA会員様限定	
9(土) 18:00-19:00	2	【中級】サーキットトレーニング ※パーソナル非会員様のみ	
9(土) 20:00-21:00	1.5	[30分]マシン(ジム)の使い方講座	
11(月) 09:40-10:40	2.5	[60分]ジム パーソナル500円体験 ※LAVA会員様限定	
11(月) 16:20-17:20	1.5	[30分]マシン(ジム)の使い方講座	
12(火) 10:20-11:20	1.5	[30分]マシン(ジム)の使い方講座	
12(火) 14:20-15:20	2.5	[60分]ジム パーソナル500円体験 ※LAVA会員様限定	
12(火) 15:00-16:00	2	【中級】サーキットトレーニング ※パーソナル非会員様のみ	
12(火) 15:40-16:40	2.5	[60分]ジム パーソナル500円体験 ※LAVA会員様限定	
12(火) 16:20-17:20	1.5	【初級】サーキットトレーニング ※パーソナル非会員様のみ	
13(水) 15:00-16:00	1.5	【初級】サーキットトレーニング ※パーソナル非会員様のみ	
13(水) 16:20-17:20	2.5	[60分]ジム パーソナル500円体験 ※LAVA会員様限定	
13(水) 17:00-18:00	1.5	[30分]マシン(ジム)の使い方講座	
14(木) 11:00-12:00	2.5	[60分]ジム パーソナル500円体験 ※LAVA会員様限定	
14(木) 15:40-16:40	2.5	[60分]ジム パーソナル500円体験 ※LAVA会員様限定	
15(金) 13:40-14:40	2.5	[60分]ジム パーソナル500円体験 ※LAVA会員様限定	
15(金) 15:00-16:00	1.5	【初級】サーキットトレーニング ※パーソナル非会員様のみ	
16(土) 09:40-10:40	2.5	[60分]ジム パーソナル500円体験 ※LAVA会員様限定	
16(土) 15:00-16:00	1.5	【初級】サーキットトレーニング ※パーソナル非会員様のみ	
18(月) 13:00-14:00	2.5	[60分]ジム パーソナル500円体験 ※LAVA会員様限定	
18(月) 15:00-16:00	2.5	[60分]ジム パーソナル500円体験 ※LAVA会員様限定	
18(月) 16:20-17:20	1.5	[30分]マシン(ジム)の使い方講座	
18(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	
18(月) 18:40-19:40	2	【中級】サーキットトレーニング ※パーソナル非会員様のみ	
19(火) 15:00-16:00	2.5	[60分]ジム パーソナル500円体験 ※LAVA会員様限定	
19(火) 17:40-18:40	2.5	[60分]ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
21(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	
21(木) 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	
22(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	
22(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	
22(金) 17:00-18:00	1.5	【初級】サーキットトレーニング ※パーソナル非会員様のみ	
25(月) 10:20-11:20	1.5	[30分]マシン(ジム)の使い方講座	
25(月) 11:40-12:40	2.5	[60分]ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
25(月) 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	

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
25(月) 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	
27(水) 17:00-18:00	2.5	[60分]ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
28(木) 19:00-20:00	3	ヨガ×パーソナルで進化するバランス力覚醒リトリート	高井萌子

[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
4(月) 10:00-11:10	2	【¥2400】首肩すっきり！体が軽くなるヨガ(常温)	佐藤華蓮
16(土) 13:00-14:30	3.5	【¥3000】古典ハタヨガテクニクー後屈編ー	矢後恵莉佳

○ ... 常温レッスン
 ★ ... マスターレッスン
 ◇ ... スクリーンヨガ
 ◆ ... 期間キックボクシング
 ▼ ... 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)

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

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