

※2026年07月15日02:04 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]

13日(月)					14日(火)					15日(水)					16日(木)	17日(金)					
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						
09:00-10:00 エナジー 高井	●09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 徳永	09:10-10:10 ◇×ニノゲ+	09:00-10:00 ◇×マシジム		●09:00-10:00 ハーモニカBY 鈴木	●09:30-10:20 ◎ヒラB+ 徳永	09:10-10:20 ◇×MYB	09:00-10:00 ◇×マシジム		09:20-10:20 お腹 酒井	●09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 川野	09:10-09:40 ◇×くびれメイク	09:00-10:00 ◇×マシジム				●09:20-10:20 ヨガB 酒井	09:00-09:30 ◎ヒラTotalBody 高井	09:10-10:10 ◇×PW初級	09:00-10:00 ◇×マシジム	
●10:40-11:40 ヨガB 酒井	●11:10-12:00 ◎ヒラUpper+ 徳永	10:20-11:20 ◇×サウンドE	10:00-11:00 ◇×マシジム	10:20-11:20 SP	10:40-11:40 エナジーフロー 鈴木	10:50-11:20 ◎ヒラRefBody 徳永	10:30-11:00 ◇×くびれメイク	10:00-11:00 ◇×マシジム			10:40-11:30 ◎ヒラUpper+ 川野	09:50-10:50 ◇×リラクス	10:00-11:00 ◇×マシジム				●10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 川野	10:20-11:20 ◇×ネイチャー	10:00-11:00 ◇×マシジム		
		11:30-12:30 ◇×リラクス	11:00-12:00 ◇×マシジム				11:10-12:10 ◇×ハーモニカBY	11:00-12:00 ◇×マシジム		11:00-12:00 下半身キレイ中級 森下		11:00-12:00 ◇×サウンドA	11:00-12:00 ◇×マシジム			11:00-12:15 MYB 高井	11:40-12:30 ◎ヒラLower+ 川野	11:30-12:00 ◇×くびれメイク	11:00-12:00 ◇×マシジム		
	12:30-13:00 ◎ヒラTotalBody 高井		12:20-13:20 SP			●12:00-12:50 ◎ヒラLower+ 徳永	12:20-13:20 ◇×美脚	12:00-13:00 ◇×マシジム			●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 川野	12:10-13:10 ◇×ハーモニカBY	12:00-13:00 ◇×マシジム					12:10-13:10 ◇×お腹	12:00-13:00 ◇×マシジム		
	13:30-14:20 ◎ヒラB&A+ 徳永	12:50-13:50 ◇×ヨガフロ-B						13:00-14:00 ◇×マシジム					13:00-14:00 ◇×マシジム				●13:10-14:00 ◎ヒラUpper+ 川野	13:30-14:30 ◇×下半身初級	13:00-14:00 ◇×マシジム		
		14:00-14:30 ◇×くびれメイク	14:00-15:00 ◇×マシジム					14:00-15:00 ◇×マシジム				13:30-14:30 ◇×ホットヒラ	14:00-15:00 ◇×マシジム						14:00-15:00 ◇×マシジム		
		14:40-15:40 ◇×ヨガビギナー										14:40-15:40 ◇×上半身初級	15:00-16:00 ◇×マシジム	15:00-16:00 SP				14:40-15:40 ◇×ニノゲ+	15:00-16:00 SP		
		15:50-16:50 ◇×サウンドE	16:00-17:00 ◇×マシジム					16:00-17:00 ◇×マシジム				15:50-16:50 ◇×美脚	16:00-17:00 ◇×マシジム					15:50-16:50 ◇×ヨガフロ-B	16:00-17:00 ◇×マシジム	15:40-16:40 SP	
						●16:30-17:20 ◎ヒラB+ 徳永															
		17:10-18:10 ◇×リンハリフル	17:00-18:00 SP		●17:30-18:30 A.J.ヨガビギナー 高井		17:20-17:50 ◇×くびれメイク	17:00-18:00 ◇×マシジム				17:10-18:10 ◇×下半身初級	17:00-18:00 ◇×マシジム					17:10-18:10 ◇×エナジー	17:00-18:00 ◇×マシジム		
17:40-18:40 ニノゲ 前田	●18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 森下	18:20-19:20 ◇×PW初級	18:00-19:00 ◇×マシジム				18:00-19:00 ◇×ジョイフル	18:00-19:00 ◇×マシジム		17:40-18:40 サウンドA 松永	●17:30-18:20 ◎ヒラH&L+ 徳永		18:00-19:00 ◇×マシジム			17:40-18:40 美脚 松永		18:20-19:20 ◇×リラクス	18:00-19:00 ◇×マシジム		
			19:00-20:00 ◇×マシジム			18:40-19:10 ◎ヒラcore 三澤						18:20-18:50 ◇×くびれメイク	18:00-19:00 ◇×マシジム				18:30-19:00 ◎ヒラcore 河田	18:20-19:20 ◇×マシジム		18:40-19:40 SP	
●19:20-20:20 美腸力 前田	19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 森下	19:30-20:00 ◇×くびれメイク	20:00-21:00 ◇×マシジム		19:20-20:20 ◇AMY スクリーン	●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 三澤	19:10-20:10 ◇×呼吸で流れる	19:00-20:00 ◇×マシジム		19:20-20:20 ◇ジョイフル スクリーン	19:00-19:30 ◎ヒラRefBody 徳永	19:00-20:00 ◇×エナジー	19:00-20:00 ◇×マシジム			●19:20-20:20 お腹 酒井	19:30-20:00 ◎ヒラRefCore 河田	19:30-20:40 ◇×MYB	19:00-20:00 ◇×マシジム		
		20:10-21:10 ◇×ヨガフロ-B					20:20-21:20 ◇×AMY	20:00-21:00 ◇×マシジム			20:00-20:50 ◎ヒラB&A+ 徳永	20:10-21:10 ◇×呼吸で流れる	20:00-21:00 ◇×マシジム				●20:40-21:30 ◎ヒラB+ 河田	20:50-21:20 ◇×くびれメイク	20:00-21:00 SP		
21:00-22:00 FS-B 森下	21:10-21:40 ◎ヒラcore 三澤		21:00-22:00 ◇×マシジム		20:45-22:00 MYB 高井			21:00-22:00 ◇×マシジム		21:00-22:00 PW初級 松永			21:00-22:00 ◇×マシジム			●21:00-22:00 ネイチャー 松永		21:00-22:00 ◇×マシジム			

[illegible]

【通常レッスン】

種別	レッスンの名		時間
1.5	リンバリフレッシュ	リンバリフレッシュヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJリンバリ	【アジャスト】リンバリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJリラクス	【アジャスト】リラクスヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	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	ヨガB	ヨガベーシック	60分
2.5	肩こり	肩こり改善ヨガ	60分
2.5	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級	60分
3	お腹	お腹引き締めヨガ	60分
3	美脚	美脚ヨガ	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	美尻	美尻ヨガ	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	ニウデ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJニウデ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	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	開脚	開脚フローヨガ	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	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分
5	ヨガフローA	ヨガフローアドバンス	70分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名		時間
3.5	★プロップス	ヨガブロックで広げる肩と股関節	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リラクス	【スクリーン】リラクسسヨガ	60分
1.5	◇×リンパリ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇×リラクス	【スクリーン】リラクسسヨガ	60分
1.5	◇ハーモニッBY	【スクリーン】ハーモニクブリージングヨガ	60分
1.5	◇×ハーモニッBY	【スクリーン】ハーモニクブリージングヨガ	60分
2	◇ヨガフローリ	【スクリーン】ヨガフローリラクス	60分
2	◇×ヨガビナー	【スクリーン】ヨガビナー	60分
2	◇×ヨガフローリ	【スクリーン】ヨガフローリラクス	60分
2	◇×上半身初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇×下半身初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分

講座	レッスン名	時間
2.5	◇×ネイチャー【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	80分
2.5	◇×ヨガB【スクリーン】ヨガベーシック	60分
2.5	◇呼吸で流れる【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	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
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
2.5	◇×ホットとう【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇AMY【スクリーン】Asian Music Yoga	60分
2.5	◇×AMY【スクリーン】Asian Music Yoga	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	◇×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	◇×青盤【スクリーン】青盤筋整ヨガ	60分
3	◇×ニコケ【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	◇×ヨガフロ-B【スクリーン】ヨガフロベーシック	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	◇×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	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	◎ﾋﾞﾚLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾚUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾚB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾚTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾚRefBody Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞﾚH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾚRefCore Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾚWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾚJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾚB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾚcore Shape up Core	30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	＝トップインストラクター 担当インストラクター
1(水)	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	
3(金)	13:40-14:40	1.5	【30分】マシン(ジム)の使い方講座	
3(金)	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	
4(土)	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	
7(火)	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	
8(水)	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	
8(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	
10(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	
10(金)	15:00-16:00	1.5	【30分】マシン(ジム)の使い方講座	
10(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	
11(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	
11(土)	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	
11(土)	19:20-20:20	1.5	【30分】マシン(ジム)の使い方講座	
13(月)	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	
13(月)	12:20-13:20	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	
13(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	
13(月)	17:00-18:00	1.5	【30分】マシン(ジム)の使い方講座	
15(水)	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	
17(金)	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	
17(金)	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	
17(金)	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	
17(金)	20:00-21:00	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	
18(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	
18(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	
20(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	
23(木)	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(土)	12:20-13:20	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
27(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	

【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	＝トップインストラクター 担当インストラクター
11(土)	15:30-16:30	3	【¥3600】(限定開催)骨盤ニュートラルを極める	＝板垣劉真衣

○ ... 常連レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 組閣キックボクシング

▽ ... ボイナビ

18:00 ... 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)

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名
10分

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

【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。



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

