

※2026年08月30日02:08 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]

22日(火)					23日(水)					24日(木)	25日(金)					26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											
08:20-09:20 サウンドA 松永	●08:00-08:50 ◎ヒラB+ 高井	08:10-09:10 ◇×PW初級	08:00-09:00 ◇×マシジム		●08:00-09:00 AJ 下半身&イ筋線 森下		08:10-09:10 ◇×エナジー									08:00-09:00 ◇AMY スクリーン		08:10-09:10 ◇×エナジー			
			09:00-10:00 ◇×マシジム			●08:30-09:20 ◎ヒラLower+ 河田		09:00-10:00 ◇×マシジム				●08:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 野浦	09:10-10:10 ◇×リンパリフレ	09:00-10:00 ◇×マシジム			●08:30-09:20 ◎ヒラB+ 河田		09:00-10:00 ◇×マシジム		
	●09:40-10:30 ◎ヒラLower+ 高井	09:20-10:20 ◇×ネイチャー			●09:40-10:40 ニノクデ 松永	10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 河田		09:20-10:20 ◇×リンパリフレ			●09:30-10:30 肩こり 甲斐			10:00-11:00 ◇×マシジム		●09:40-10:40 お腹 酒井	10:00-10:30 ◎ヒラCore 河田	09:20-10:20 ◇×リンパリフレ	10:00-11:00 ◇×マシジム		
●10:00-11:00 ヨガB 酒井		10:30-11:00 ◇×くびれメイク	10:00-11:00 ◇×マシジム					10:30-11:00 ◇×くびれメイク				10:30-11:00 ◎ヒラControlF 野浦	10:20-11:20 ◇×呼吸で流れる					10:30-11:00 ◇×くびれメイク			
		11:10-12:10 ◇×お腹	11:00-12:00 ◇×マシジム					11:10-12:10 ◇×骨盤	11:00-12:00 ◇×マシジム		●11:10-12:10 ヨガビキナー 甲斐	11:30-12:00 ◎ヒラStretchC 野浦	11:30-12:30 ◇×ヨガフロー-ワ	11:00-12:00 ◇×マシジム			11:10-11:40 ◎ヒラRefCore 河田	11:10-12:10 ◇×骨盤	11:00-12:00 ◇×マシジム		
			12:00-13:00 ◇×マシジム			●11:40-12:30 ◎ヒラLower+ 河田		12:00-13:00 ◇×マシジム						12:00-13:00 ◇×マシジム			●12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 高井		12:00-13:00 ◇×マシジム		
		12:30-13:30 ◇×下半身初級						12:30-13:30 ◇×呼吸で流れる										12:30-13:30 ◇×呼吸で流れる			
		13:00-14:00 ◇×マシジム						13:00-14:00 ◇×マシジム				●12:40-13:30 ◎ヒラWaist+ 河田	12:40-13:10 ◇×くびれメイク	13:00-14:00 ◇×マシジム					13:00-14:00 ◇×マシジム		
		13:40-14:40 ◇×ニノクデ						13:40-14:50 ◇×MYB	14:00-15:00 ◇×マシジム				13:30-14:30 ◇×PW初級	14:00-15:00 ◇×マシジム				13:40-14:50 ◇×MYB	14:00-15:00 ◇×マシジム		
		14:00-15:00 ◇×マシジム						14:00-15:00 ◇×マシジム													
		14:50-15:50 ◇×ヨガフロー-ワ	15:00-16:00 ◇×マシジム					15:00-15:30 ◇×くびれメイク	15:00-16:00 ◇×マシジム				14:40-15:40 ◇×ハーモニックBY	15:00-16:00 ◇×マシジム				15:00-15:30 ◇×くびれメイク	15:00-16:00 ◇×マシジム		
●15:20-16:20 ヨガB 酒井					●15:30-16:30 美尻 森下			15:40-16:40 ◇×上半身初級	16:00-17:00 ◇×マシジム				15:50-16:50 ◇×ニノクデ	16:00-17:00 ◇×マシジム		●15:30-16:30 ヨガB 酒井		15:40-16:40 ◇×上半身初級	16:00-17:00 ◇×マシジム		
	●16:00-16:50 ◎ヒラLower+ 野浦	16:10-17:10 ◇×エナジー	16:00-17:00 ◇×マシジム			●16:10-17:00 ◎ヒラB+ 高井		16:00-17:00 ◇×マシジム									●16:10-17:00 ◎ヒラUpper+ 高井		16:00-17:00 ◇×マシジム		
17:00-18:00 ◇AMY スクリーン								17:00-18:00 ◇×サウンドA	17:00-18:00 ◇×マシジム				17:10-18:10 ◇×お腹	17:00-18:00 ◇×マシジム		●17:10-18:10 肩こり 甲斐		17:00-18:00 ◇×サウンドA	17:00-18:00 ◇×マシジム		
	●17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 野浦	17:20-18:20 ◇×リラックス	17:00-18:00 ◇×マシジム		17:20-18:20 お腹 酒井			17:50-18:40 ◎ヒラLower+ 高井	18:00-19:00 ◇×マシジム			●17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 森下		18:00-19:00 ◇×マシジム			18:00-18:30 ◎ヒラTotalBody 高井	18:10-19:10 ◇×ネットピラ	18:00-19:00 ◇×マシジム		
			18:00-19:00 ◇×マシジム					18:10-19:10 ◇×ネットピラ	18:00-19:00 ◇×マシジム				18:20-19:20 ◇×ネイチャー	19:00-20:00 ◇×マシジム							
●18:40-19:40 肩こり 甲斐		18:30-19:40 ◇×MYB									●18:50-19:50 お腹 酒井			19:00-20:00 ◇×マシジム		18:50-19:50 ◇開脚 スクリーン		19:10-20:00 ◎ヒラLower+ 高井	19:20-20:20 ◇×ジョイフル	19:00-20:00 ◇×マシジム	
	19:10-20:00 ◎ヒラA+ 野浦		19:00-20:00 ◇×マシジム		●19:00-20:00 AJ リラックス 森下	19:30-20:00 ◎ヒラTotalBody 高井		19:20-20:20 ◇×ジョイフル	19:00-20:00 ◇×マシジム			●19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 森下	19:30-20:30 ◇×開脚	20:00-21:00 ◇×マシジム						20:00-21:00 ◇×マシジム	
		19:50-20:20 ◇×くびれメイク	20:00-21:00 ◇×マシジム					20:00-21:00 ◇×マシジム						20:00-21:00 ◇×マシジム						20:00-21:00 ◇×マシジム	
			21:00-22:00 ◇×マシジム					21:00-22:00 ◇×マシジム				20:30-21:30 ◇ヨガフロー-B スクリーン	20:40-21:10 ◇×くびれメイク	21:00-22:00 ◇×マシジム						21:00-22:00 ◇×マシジム	

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラクス	リラクスヨガ	60分
1.5	リンパリフレッシュ	リンパリフレッシュヨガ	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	ヨガフローラ	ヨガフローリラクス	60分
2	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級	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.下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	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	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
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	ニノウデ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ.ニノウデ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	下半身キレイ中級	下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	AJ.開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	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
4.5	ヨガA	ヨガアドバンス	70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	◇×リラクス	【スクリーン】リラクスヨガ	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	◇×ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇×ヨガフローラ	【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
2.5	◇×ネイチャー	【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	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
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	◇×ホットビラ	【スクリーン】ホットビラティス	60分
2.5	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇×お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分

強度	レッスン名		時間
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	◇×ニノウデ	【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	◇×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
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

【マシンビラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビュLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュB+	Basic+	50分
2.5	◎ビュTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビュStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビュRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ビュH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビュBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビュHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビュRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビュControlF	Control Flow	30分
4	◎ビュA+	Advance+	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
1(火)	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
2(水)	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
3(木)	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
7(月)	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
8(火)	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
9(水)	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
10(木)	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	

◎ … 常週レッスン
★ … 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
109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

● … 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)

レッスン後
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

【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

