

2026年5月レッスンスケジュール LAVA 宇都宮店(全スタジオ:男女共用)

※2026年05月10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。

1日(金)				2日(土)				3日(日)				4日(月)				5日(火)				6日(水)			
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ
●09:00-10:00 AJニノウデ 福田	●09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 庄子	◇×ANYWHERE		●09:00-10:00 AJ 美尻 福田	●09:20-10:10 ◎ヒラB+ 鎌倉	◇×ANYWHERE		●09:00-10:00 ◇ハーモニックBY スクリーン	●09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 杉本	08:55-20:55 ◇×ANYWHERE		09:00-10:00 BS	●09:00-10:00 背中美人 菅家	●09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 菅野	08:55-20:55 ◇×ANYWHERE		09:00-10:00 BS		●09:00-10:00 ヨガキナー 津端	●09:20-10:10 ◎ヒラH&L+ 海川	08:55-20:55 ◇×ANYWHERE		09:00-10:00 BS
●10:40-11:40 ◇リラックス スクリーン	●10:50-11:40 ◎ヒラB+ 鎌倉		10:00-11:00 BS	●10:40-11:40 肩こり 杉本	10:50-11:40 ◎ヒラA+ 鎌倉		10:00-11:00 BS	●10:40-11:40 上半身スキキ初級 菅野	●10:50-11:40 ◎ヒラB&A+ 海川		10:00-11:00 BS	●10:40-11:40 ヨガキナー 津端	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 菅野		10:00-11:00 BS	10:00-11:00 SP 庄子		●10:40-11:40 ヨガフローリ 菅野	10:50-11:40 ◎ヒラB+ 海川		10:00-11:00 BS		
●12:20-13:20 AJ 美尻 福田	●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 庄子	10分	12:00-13:00 BS	●12:20-13:20 PW中級 杉本	12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 海川	10分	12:00-13:00 BS	●12:20-13:20 AJ リンハリル 福田	●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 杉本		12:00-13:00 BS	12:20-13:20 ◇呼吸で流れる スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 菅野		12:00-13:00 BS			12:20-13:20 ◇呼吸で流れる スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 杉本		12:00-13:00 BS		
●14:30-15:30 美脚 菅家			14:00-15:00 BS	●14:00-15:00 ヨガキナー 津端	●13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 杉本		14:00-15:00 BS	14:00-15:00 ◇サウンドE スクリーン	●13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 菅野		14:00-15:00 BS	●14:00-15:00 リンハリフレッシュ 菅家	●13:50-14:40 ◎ヒラB+ 海川		14:00-15:00 BS			●14:00-15:00 美律 菅野	●13:50-14:40 ◎ヒラB&A+ 海川		14:00-15:00 BS		
●16:00-17:00 ◇リラックス スクリーン			16:00-17:00 BS	●15:40-16:40 背中美人 菅家	●15:20-16:10 ◎ヒラUpper+ 鎌倉		15:00-16:00 BS	●15:40-16:40 ヨガB 庄子	15:20-16:10 ◎ヒラB&A+ 海川		15:00-16:00 BS	●15:40-16:40 ヨガキナー 津端	●15:20-16:10 ◎ヒラUpper+ 庄子	10分	15:00-16:00 BS			15:40-16:40 ◇サウンドE スクリーン	●15:20-16:10 ◎ヒラLower+ 杉本		15:00-16:00 BS		
17:30-18:30 ヨガフローB 杉本	●18:00-18:50 ◎ヒラB+ 鎌倉		18:00-19:00 BS	●17:20-18:20 ◇ヨガキナー スクリーン	16:50-17:40 ◎ヒラB&A+ 海川		17:00-18:00 BS	●17:20-18:20 AJニノウデ 福田	●16:50-17:40 ◎ヒラH&L+ 海川		17:00-18:00 BS	17:20-18:20 エナジー 海川	16:50-17:40 ◎ヒラWaist+ 庄子		17:00-18:00 BS			●17:20-18:20 AJ リンハリル 福田	●16:50-17:40 ◎ヒラB+ 海川		17:00-18:00 BS		
●19:00-20:00 リンハリフレッシュ 菅家	19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 菅野		19:00-20:00 BS	●19:00-20:00 美脚 菅家	●18:20-19:10 ◎ヒラH&L+ 海川		18:00-19:00 BS	●18:20-19:10 ◎ヒラWaist+ 庄子	●18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 杉本		18:00-19:00 BS	●18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 庄子	10分	18:00-19:00 BS				●18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 杉本		18:00-19:00 BS			
20:50-21:50 背中美人 菅家	●21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 菅野		20:00-21:00 BS				19:00-20:00 BS	19:00-20:00 AJ 美尻 福田			19:00-20:00 BS	●19:00-20:00 リラックス 海川		19:00-20:00 BS				19:00-20:00 AJニノウデ 福田		19:00-20:00 BS			

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター
担当インストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
5(火) 10:00-11:00	2	パークヨガ	庄子実桜
26(火) 10:00-11:00	2	パークヨガ	庄子実桜
30(土) 17:20-18:20	2	前屈を一步深めるヨガ	👑 白川聡美

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常溫レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 産前キックボクシング ▽ ... ポイナビ 10分 ... 10分講座 	<ul style="list-style-type: none"> ● ... 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) 	<p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。
--	---	---

<p>レッスン前 10分講座</p> <p>18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名</p>	<p>10分</p>	<p>レッスン後 10分講座</p> <p>21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名</p>	<p>10分</p>
---	------------	---	------------



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

