

2026年10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09月23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(木)				2日(金)				3日(土)				4日(日)				5日(月)				6日(火)
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	—
																</				

定休日

13日(火)				14日(水)				15日(木)				16日(金)				17日(土)				18日(日)			
—				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
定休日																							
	09:00-10:00 PW初級 佐藤	●09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 杉本	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE		09:00-10:00 ニノケ 南雲	09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 新井田	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE		●09:00-10:00 ヨガB 南雲	09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 新井田	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE		09:00-10:00 開脚 新井田	●09:20-10:10 ◎ヒラB&A+ 海川	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE		09:00-10:00 PW初級 佐藤	●09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 新井田	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE				
				10分													10分					10分	
				10:00-10:40 基礎 増						10:00-10:40 スタミナ					10:00-10:40 基礎 増			10:00-10:40 BIG3			10:00-10:40 基礎 増		
	●10:40-11:40 リラックス 佐藤	11:00-11:50 ◎ヒラWaist+ 杉本		10分	●10:40-11:40 ヨガB 南雲	●11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 新井田		10分	●10:40-11:40 肩こり 佐藤	●11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 新井田		10分	●10:40-11:40 ヨガフローラ 新井田	●11:00-11:50 ◎ヒラB+ 海川		10分	●10:40-11:40 リラックス 佐藤	●11:00-11:50 ◎ヒラB&A+ 海川		10分	●11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 新井田		
				11:20-12:00 BIG3 増						11:20-12:00 基礎 増				11:20-12:00 くびれ 増			11:20-12:00 基礎 増				11:20-12:00 スタミナ 増		
				10分										10分			10分				10分		
	12:20-13:20 AJリンパリフレ 菅家	●12:40-13:30 ◎ヒラB+ 杉本		10分	12:20-13:20 肩こり 佐藤	●12:40-13:30 ◎ヒラWaist+ 杉本		10分	12:20-13:20 ニノケ 南雲	●12:40-13:30 ◎ヒラB+ 杉本		10分	●12:20-13:20 ヨガビキナー 福田	12:40-13:10 ◎ヒラChestSR 海川		10分	●12:20-13:20 背中美人 菅家	12:40-13:30 ◎ヒラH&L+ 海川		10分	12:40-13:20 基礎 増		
				10分	12:40-13:20 基礎 増				10分	12:40-13:20 くびれ 増			10分	12:40-13:20 基礎 増		10分	12:40-13:20 脂肪燃焼 増				12:40-13:20 基礎 増		
				10分					10分					10分			10分				10分		
	●14:00-15:00 ヨガビキナー 菅家	●14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 小林		10分	14:00-14:40 スタミナ	●14:00-15:00 リラックス 佐藤	14:20-15:10 ◎ヒラB+ 杉本		10分	14:00-14:40 基礎 増	●14:00-15:00 リラックス 佐藤	●14:30-15:20 ◎ヒラLower+ 新井田		10分	●14:00-15:00 ネイチャー 鎌倉	●14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 小林		10分	14:00-14:40 基礎 増	14:00-15:00 ヨガビキナー 菅家	●14:20-15:10 ◎ヒラLower+ 新井田		
			10分					10分					10分			10分				10分			
●15:40-16:40 美尻 福田	16:20-17:10 ◎ヒラLower+ 小林		10分	16:20-17:00 基礎 増	●15:40-16:40 かがほぐし 海川	●16:20-17:10 ◎ヒラUpper+ 杉本		10分	16:20-17:00 脂肪燃焼 増	●15:40-16:40 ◇骨盤 スクリーン	●16:20-17:10 ◎ヒラWaist+ 杉本		10分	●15:40-16:40 AJ美尻 福田	●16:00-16:50 ◎ヒラLower+ 小林		10分	15:40-16:40 ヨガフロー-B 海川	●16:00-16:50 ◎ヒラUpper+ 小林	16:20-17:00 基礎 増			
			10分					10分					10分			10分				10分			
●17:40-18:40 AJリンパリフレ 菅家	●18:00-18:50 ◎ヒラB&A+ 海川		10分	17:40-18:20 くびれ 増	●17:40-18:40 AJ美尻 福田	●18:00-18:50 ◎ヒラH&L+ 鎌倉		10分	17:40-18:20 基礎 増	●17:40-18:40 ヨガビキナー 菅家	●18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 鎌倉		10分	17:40-18:20 脂肪燃焼 増	17:40-18:30 ◎ヒラA+ 鎌倉		10分	17:40-18:20 基礎 増	●17:20-18:20 AJリンパリフレ 福田	17:40-18:30 ◎ヒラLower+ 小林	17:40-18:20 脂肪燃焼 増		
			10分					10分					10分			10分				10分			
19:20-20:20 AJニノケ 福田	●19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 小林		10分	19:00-19:40 基礎 増	●19:20-20:20 ◇お腹 スクリーン	19:40-20:30 ◎ヒラJumpM 鎌倉		10分	19:00-19:40 スタミナ	19:20-20:20 AJリンパリフレ 福田	19:40-20:10 ◎ヒラControlF 鎌倉		10分	19:00-20:00 基礎 増	●19:10-20:00 ◎ヒラB+ 鎌倉		10分	19:00-19:40 くびれ 増	19:00-20:00 美尻 福田	●19:10-20:00 ◎ヒラUpper+ 小林	19:00-19:40 基礎 増		
			10分					10分					10分			10分				10分			
●21:00-22:00 AJリンパリフレ 福田	●21:10-22:00 ◎ヒラH&L+ 海川			●21:00-22:00 AJニノケ 福田	●21:10-22:00 ◎ヒラB&A+ 鎌倉			●21:00-22:00 美尻 福田	●21:10-22:00 ◎ヒラB+ 鎌倉														

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラックス	リラックスヨガ	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	からだほぐし	からだほぐしヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJリンパリフレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	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
1.5	常溫・波動 2	【常溫】波動調律ヨガ Ver.2	70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	ヨガフローリラックス	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	ネイチヤー	ネイチヤーフィールヨガ	60分
2.5	AJヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級	60分
3	美脚	美脚ヨガ	60分
3	美尻	美尻ヨガ	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・骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	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	開脚	開脚フローヨガ	60分
4	Eナジー	Eナジーヨガ	60分
6	Eナジーフロー	Eナジーフローヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスンの名	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	◇リラカス【スクリーン】リラカスヨガ	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	◇上半身スッキ初級【スクリーン】上半身スッキヨガ初級	60分
2	◇下半身スッキ初級【スクリーン】下半身スッキヨガ初級	60分
2	◇3カフローリ【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
3	◇お腹【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇×ANYWHERE FEEL ANYWHERE (バイクエクササイズ)	720分
3.5	◇MYB【スクリーン】Music Yoga Burning	75分

【マシンピラティス】

順序	レッスンの名		時間
2.5	◎ﾋﾞｰLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｰH&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｰJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰControlF	Control Flow	30分

強度	レッスン名		時間
4	◎ヒラA+	Advance+	50分

【UPPER 9】

強度	レッスンの名		時間
2.5	基礎	基礎習得クラス	40分
3	くびれ	くびれ & 美尻クラス	40分
3	BIG3	BIG3集中強化クラス	40分
3	スタミナ	スタミナ強化クラス	40分
3.5	脂肪燃焼	脂肪燃焼クラス	40分

【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
12(月) 10:30-12:00	2.5	【¥4000】これってあってる？ヨガの基本のポーズで変化を体感★	 文蔵彩香

● … 常温レッスン

★ … 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

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)

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

10分

レッスン前
10分講座

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

