

2026年11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10月21日02:11 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(日)				2日(月)				3日(火)	4日(水)				5日(木)				6日(金)					
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 美尻 福田	09:20-10:10 ◎ヒラH&L+ 鎌倉	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE		●09:00-10:00 ヨガビギナー 福田	09:20-10:10 ◎ヒラJumpM 鎌倉		09:00-21:00 ◇×ANYWHERE			09:00-10:00 下半身キレイ初級 南雲	●09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 新井田		09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	●09:00-10:00 AJ上半身ストレッチ初級 新井田	●09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 海川		09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	●09:00-10:00 ◇ハーモニックBY スクリーン	●09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 海川		09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	
					10分							10分									10分	
				10:00-10:40 基礎 富野						10:00-10:40 瞬発力 富野				10:00-10:40 基礎 塙				10:00-10:40 くびれ 塙			10:00-10:40 基礎 塙	
10:40-11:40 AJリンパリフレ 福田	10:50-11:20 ◎ヒラControlF 鎌倉			10:40-11:40 開脚 新井田	●11:00-11:50 ◎ヒラB&A+ 鎌倉						10分		●10:40-11:40 美脚 菅家	11:00-11:50 ◎ヒラB&A+ 海川			10:40-11:40 ◇サウンドE スクリーン	11:00-11:50 ◎ヒラB&A+ 海川				
				11:20-12:00 くびれ 富野					11:20-12:00 基礎 富野				11:20-12:00 脂肪燃焼 塙				11:20-12:00 基礎 塙			11:20-12:00 くびれ 塙		

[illegible]

[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	カラダほぐし	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ_リンパリ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	ウオームビラ	ウオームビラティス	60分
1.5	常温_波動 2	【常温】波動調律ヨガ Ver.2	70分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローラリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	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_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
2.5	AJ_ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	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	ニノゲテ	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_ニノゲテ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	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	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
4	エナジー	エナジーヨガ	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	◇リラックス	【スクリーン】リラックスヨガ	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	◇上半身スッキリ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	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】ヨガフローラリラックス	60分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めるヨガ	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	◇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	◇×ANYWHERE	FEEL ANYWHERE (バイクエクササイズ)	720分

【マシンビラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラControlF	Control Flow	30分
4	◎ビラA+	Advance+	50分

【暗闇ヨガ】

強度	レッスン名		時間
1.5	■リラックス_BL	《暗闇》リラックスヨガ(BL)	60分
2	■ビギナー_BL	《暗闇》ヨガビギナー(BL)	60分
2.5	■ネイチャー_BL	《暗闇》ネイチャーフィールヨガ(BL)	60分
3	■PW初級_BL	《暗闇》パワーヨガ初級(BL)	60分

【UPPER 9】

強度	レッスン名		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
3.5	脂肪燃焼	脂肪燃焼クラス	40分
3.5	瞬発力	瞬発力強化クラス	40分
4	クラブ	キックで乗ろうぜクラブクラス	40分

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

👑マ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
11(水)	12:00-13:30	3	【¥4000】これってあってる？バランス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
◆ … 暗闇キックボクシング
▽ … ボイナビ

1099 … 10分講座

レッスン前
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