

※2025年11月29日02:05 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]



[illegible]

[illegible]



[illegible]











【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
0.5	◎サウンドバス	【特別料金】クリスタルサウンドバス	60分
1	◎ヒーリング	【特別料金】クリスタルサウンドヒーリング	60分
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
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	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級	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_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	◎ウェーブリング	ウェーブリングヨガ【常温】	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	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	ニノウテ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	60分
3	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	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_ニノウテ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-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	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
4.5	ヨガA	ヨガアドバンス	70分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフロ-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	★ハトのポーズ	ハトのポーズへの道	70分
4	★アームバランス	ゆっくり学べるアームバランス	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	◇×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】ヨガフローリラックス	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	◇×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	◇×ヨガB	【スクリーン】ヨガベーシック	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	◇×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	◇×ANYWHERE	FEEL ANYWHERE(バイクエクササイズ)	720分
3	◇×骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇×うちヨガ20	【スクリーン】うちヨガ＋LIVEレッスン20	20分
3	◇×うちヨガ30	【スクリーン】うちヨガ＋LIVEレッスン30	30分
3	◇×うちヨガ45	【スクリーン】うちヨガ＋LIVEレッスン45	45分
3	◇×うちヨガ60	【スクリーン】うちヨガ＋LIVEレッスン60	60分
3	◇×ニノウテ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	◇×ヨガフロ-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

【暗闇キックボクシング】

強度	レッスン名		時間
3.5	◆BROMIX5	BRO_MIX5(サンドバッグ)	30分
3.5	◆BROMIX6	BRO_MIX6(サンドバッグ)	30分
3.5	◆BROWA3	BRO_WA3(サンドバッグ)	30分
4	◆BRO1MIX1	BRO1_MIX1(サンドバッグ)	30分
4	◆BRO1ROCK2	BRO1_ROCK2(サンドバッグ)	30分
4	◆BRO1WA2	BRO1_WA2(サンドバッグ)	30分
4	◆BROMGAGA	BRO1_GAGA(サンドバッグ)	30分
4	◆BRO1ROCK4	BRO1_ROCK4(サンドバッグ)	30分
4	◆BRO1MIX7	BRO1_MIX7(サンドバッグ)	30分
4	◆BRO1MJ	BRO1_MJ(サンドバッグ)	30分
4	◆BRO1WA	BRO1_WA(サンドバッグ)	30分
4.5	◆BRO2HH	BRO2_HH(サンドバッグ)	30分
4.5	◆BRO2CNM2	BRO2_CNM2(サンドバッグ)	30分
4.5	◆BRO2STR3	BRO2_STR3(サンドバッグ)	30分
4.5	◆BRO2LATIN	BRO2_LATIN(サンドバッグ)	30分
4.5	◆BRO2STR	BRO2_STR(サンドバッグ)	30分
5	◆BRO3HARD	BRO3_HARD(サンドバッグ)	30分
5	◆BRO3HOUSE	BRO3_HOUSE(サンドバッグ)	30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

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビュTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビュRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビュChestSR	Chest Spine Release	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	◎ビュPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ビュJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュCore	Shape up Core	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】

👑=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
1(土)	10:45-11:15	1 見学会	阿久津優華
1(土)	12:15-12:45	1 見学会	👑 白川聡美
1(土)	13:30-14:00	1 見学会	森美咲
1(土)	13:40-14:40	2.5 【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
1(土)	15:00-15:30	1 見学会	湯原いずみ
1(土)	17:00-17:30	1 見学会	高田佳澄
2(日)	11:00-11:30	1 見学会	湯原いずみ
2(日)	13:00-13:30	1 見学会	神山真菜
2(日)	14:15-14:45	1 見学会	阿久津優華
2(日)	16:15-16:45	1 見学会	浅井みなみ
2(日)	18:00-18:30	1 見学会	増田亜美
3(月)	11:00-12:00	2.5 【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
3(月)	13:15-13:45	1 見学会	👑 白川聡美
3(月)	14:30-15:00	1 見学会	高橋大成
3(月)	16:00-16:30	1 見学会	賀陽倫果
3(月)	17:30-18:00	1 見学会	秋山桃子
4(火)	13:00-14:00	3 肩と股関節の為のワークを学ぶ3時間	👑 白川聡美
4(火)	14:30-15:30	2.5 【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
5(水)	16:15-16:45	1 見学会	阿久津優華
5(水)	17:45-18:15	1 見学会	高橋大成
5(水)	18:00-19:00	2 前屈を一步深めるヨガ	👑 白川聡美
5(水)	19:15-19:45	1 見学会	阿久津優華
6(木)	13:15-13:45	1 見学会	阿久津優華
6(木)	13:40-14:40	2.5 【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
6(木)	14:30-15:00	1 見学会	森美咲
6(木)	15:30-16:00	1 見学会	浅井みなみ
6(木)	17:00-17:30	1 見学会	森美咲
6(木)	18:30-19:00	1 見学会	湯原いずみ
7(金)	11:30-12:00	1 見学会	高田佳澄
7(金)	13:30-14:00	1 見学会	高田佳澄
7(金)	15:00-15:30	1 見学会	増田亜美
7(金)	15:40-16:40	2.5 【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
7(金)	16:30-17:00	1 見学会	秋山桃子
7(金)	18:15-18:45	1 見学会	神山真菜
8(土)	12:15-12:45	1 見学会	高田佳澄
8(土)	13:00-13:30	1 見学会	森美咲
8(土)	13:40-14:40	2.5 【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
8(土)	14:00-14:30	1 見学会	森美咲
8(土)	14:30-15:00	1 見学会	👑 白川聡美
8(土)	16:00-16:30	1 見学会	森美咲
8(土)	20:00-21:00	1.5 ところとカラダをほどく陰ヨガ	👑 白川聡美
9(日)	12:15-12:45	1 見学会	浅井みなみ
9(日)	13:15-13:45	1 見学会	秋山桃子
9(日)	14:30-15:00	1 見学会	賀陽倫果
9(日)	16:15-16:45	1 見学会	阿久津優華
9(日)	17:00-18:00	2 前屈を一步深めるヨガ	👑 白川聡美
9(日)	18:00-18:30	1 見学会	森美咲
10(月)	11:00-12:00	2.5 【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
10(月)	14:15-14:45	1 見学会	森美咲
10(月)	15:00-16:00	1.5 ところとカラダをほどく陰ヨガ	👑 白川聡美
10(月)	15:45-16:15	1 見学会	賀陽倫果

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
10(月)	17:00-17:30	1 見学会	秋山桃子
10(月)	17:45-18:15	1 見学会	浅井みなみ
11(火)	10:00-11:00	2.5 1DAY ほっそりニの腕ヨガ徹底解説	高田佳澄
12(水)	13:30-14:00	1 見学会	高橋大成
12(水)	15:00-15:30	1 見学会	高田佳澄
12(水)	16:30-17:00	1 見学会	増田亜美
12(水)	16:30-17:30	2.5 【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
12(水)	17:30-18:00	1 見学会	浅井みなみ
13(木)	12:15-12:45	1 見学会	高橋大成
13(木)	13:30-14:30	1.5 ところとカラダをほどく陰ヨガ	👑 白川聡美
13(木)	13:40-14:40	2.5 【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
13(木)	14:00-14:30	1 見学会	湯原いずみ
13(木)	15:30-16:00	1 見学会	高田佳澄
13(木)	17:00-17:30	1 見学会	阿久津優華
13(木)	18:15-18:45	1 見学会	👑 白川聡美
14(金)	14:15-14:45	1 見学会	高田佳澄
14(金)	15:45-16:15	1 見学会	👑 白川聡美
14(金)	16:45-17:15	1 見学会	森美咲
14(金)	17:45-18:15	1 見学会	阿久津優華
15(土)	11:15-11:45	1 見学会	阿久津優華
15(土)	12:45-13:15	1 見学会	高橋美裕
15(土)	14:15-14:45	1 見学会	高橋大成
15(土)	16:00-16:30	1 見学会	森美咲
15(土)	18:00-18:30	1 見学会	阿久津優華
16(日)	12:00-12:30	1 見学会	森美咲
16(日)	14:15-14:45	1 見学会	賀陽倫果
16(日)	15:00-15:30	1 見学会	秋山桃子
16(日)	17:15-17:45	1 見学会	阿久津優華
17(月)	12:45-13:15	1 見学会	秋山桃子
17(月)	14:15-14:45	1 見学会	森美咲
17(月)	15:15-15:45	1 見学会	森美咲
17(月)	16:45-17:15	1 見学会	秋山桃子
19(水)	14:15-14:45	1 見学会	浅井みなみ
19(水)	15:00-15:30	1 見学会	高橋美裕
19(水)	15:00-16:00	2.5 【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
19(水)	15:30-16:00	1 見学会	高橋大成
19(水)	19:00-19:30	1 見学会	神山真菜
20(木)	12:15-12:45	1 見学会	阿久津優華
20(木)	14:15-14:45	1 見学会	秋山桃子
20(木)	15:15-15:45	1 見学会	森美咲
20(木)	16:15-16:45	1 見学会	秋山桃子
21(金)	13:40-14:40	2.5 【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
21(金)	14:00-14:30	1 見学会	浅井みなみ
21(金)	14:45-15:15	1 見学会	高田佳澄
21(金)	15:30-16:00	1 見学会	👑 白川聡美
21(金)	18:00-19:00	2 前屈を一步深めるヨガ	👑 白川聡美
21(金)	21:00-22:00	1.5 ところとカラダをほどく陰ヨガ	👑 白川聡美
22(土)	11:00-11:30	1 見学会	森美咲
22(土)	11:00-12:00	2.5 【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
22(土)	12:15-12:45	1 見学会	高田佳澄
22(土)	13:45-14:15	1 見学会	秋山桃子

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
22(土)	15:00-15:30	1 見学会	森美咲
23(日)	13:15-13:45	1 見学会	秋山桃子
23(日)	14:15-14:45	1 見学会	賀陽倫果
23(日)	15:15-15:45	1 見学会	森美咲
23(日)	16:30-17:00	1 見学会	高田佳澄
24(月)	12:00-12:30	1 見学会	森美咲
24(月)	13:15-13:45	1 見学会	阿久津優華
24(月)	14:15-14:45	1 見学会	浅井みなみ
24(月)	15:30-16:00	1 見学会	賀陽倫果
24(月)	18:30-19:00	1 見学会	賀陽倫果
25(火)	13:00-14:00	3.5 スタート キックボクシング	秋山桃子
25(火)	15:40-16:40	2.5 【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
26(水)	13:15-13:45	1 見学会	高橋美裕
26(水)	14:30-15:00	1 見学会	高田佳澄
26(水)	15:30-16:00	1 見学会	秋山桃子
26(水)	16:30-17:30	2 前屈を一步深めるヨガ	白川聡美
26(水)	17:30-18:00	1 見学会	神山真菜
27(木)	12:15-12:45	1 見学会	高田佳澄
27(木)	13:30-14:00	1 見学会	秋山桃子
27(木)	14:15-14:45	1 見学会	森美咲
27(木)	15:30-16:00	1 見学会	阿久津優華
27(木)	16:30-17:00	1 見学会	神山真菜
28(金)	11:00-12:00	2.5 【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
28(金)	14:15-14:45	1 見学会	秋山桃子
28(金)	15:30-16:00	1 見学会	高橋大成
28(金)	17:15-17:45	1 見学会	白川聡美
28(金)	18:15-18:45	1 見学会	浅井みなみ
29(土)	12:00-12:30	1 見学会	増田亜美
29(土)	13:15-13:45	1 見学会	高橋大成
29(土)	15:00-16:00	2.5 【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
29(土)	15:15-15:45	1 見学会	森美咲
29(土)	16:30-17:00	1 見学会	高田佳澄
30(日)	08:00-09:00	2 鎖骨ビューティーラインヨガ	秋山桃子
30(日)	11:15-11:45	1 見学会	阿久津優華
30(日)	12:15-12:45	1 見学会	秋山桃子
30(日)	13:15-13:45	1 見学会	森美咲
30(日)	14:30-15:00	1 見学会	増田亜美
30(日)	16:15-16:45	1 見学会	高田佳澄

【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

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
3(月)	16:00-17:30	2 【¥3600】ヒトモデルヨガ(90)	👑 杉浦博敬
8(土)	12:30-14:00	3 【¥4000】シャドーボクシング×ヨガで動いて整える90分	👑 中西春城
24(月)	17:00-18:30	3 【¥2400】ONE YOGA～陰陽のバランスを整える～	👑 山口理奈
26(水)	14:30-16:00	3 のびやかダウンドッグへの道	👑 白川聡美
30(日)	09:30-11:00	2 【¥3000】股関節整体ヨガ～柔軟性を高めて、無理なく開脚へ～	👑 松本祐司

○ … 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  
 10分 … 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)

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。

18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名

10分

21:00-22:00  
レッスン名  
インストラクター名

10分



【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://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

