

※2026年07月24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。

[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	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	美腸力	美腸力ヨガ	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_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	◎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	ホットピラ	ホットピラティス	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
2.5	常温_波動 1	【特別料金】波動調律ヨガ Ver.1	70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	サウンドA	サウンドフローヨガ アクティブ	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	ニノウヂ	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_サウンドA	【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ_ニノウヂ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	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	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
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	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
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

【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
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

強度	レッスン名		時間
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	◇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
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	◇×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	◇×ホットピラ	【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	60分
2.5	◇×AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	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	◇×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	◇×ニノウヂ	【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-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-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	◇×ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
4	◇×エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	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	◆BROROCK5	BRO_ROCK5（サンドバッグ）	30分
3.5	◆BROHOUSE2	BRO_HOUSE2（サンドバッグ）	30分
3.5	◆BROWA3	BRO_WA3（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

強度	レッスン名		時間
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	◆BRO1LATIN2	BRO1_LATIN2（サンドバッグ）	30分
4.5	◆BRO2HH	BRO2_HH（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
4.5	◆BRO2ROCK6	BRO2_ROCK6（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

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic＋	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs＋	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms＋	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
4	◎ピラ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】

レッスンの日時		強度	レッスンの名	担当インストラクター
1(水)	13:20-14:20	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
1(水)	19:30-20:30	2	前屈を一步深めるヨガ	白川聡美
1(水)	21:00-22:00	1.5	こころとカラダをほぐし陰ヨガ	白川聡美
2(木)	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	
2(木)	13:20-14:20	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
2(木)	16:30-17:30	1.5	こころとカラダをほぐし陰ヨガ	白川聡美
3(金)	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	
3(金)	21:00-22:00	1.5	こころとカラダをほぐし陰ヨガ	白川聡美
4(土)	12:20-13:20	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
6(月)	13:20-14:20	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
6(月)	16:20-17:20	1	【20分無料】マシン使い方講座	
6(月)	19:20-20:20	1	【20分無料】マシン使い方講座	
6(月)	19:30-20:30	1.5	こころとカラダをほぐし陰ヨガ	白川聡美
7(火)	10:30-11:30	2.5	1dayリトリート【ヨガ】	秋山桃子
7(火)	16:20-17:20	1	【20分無料】マシン使い方講座	
7(火)	19:00-20:00	3	【5000円】ヨガをしても身体が変わらない人へ	中西春城
9(木)	13:30-14:30	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
9(木)	15:00-16:00	1	【20分無料】マシン使い方講座	
10(金)	15:00-16:00	1.5	こころとカラダをほぐし陰ヨガ	白川聡美
10(金)	16:20-17:20	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
10(金)	20:40-21:40	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
11(土)	16:20-17:20	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
13(月)	13:20-14:20	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
13(月)	15:00-16:00	1	【20分無料】マシン使い方講座	
13(月)	21:00-22:00	1.5	【常温】夏の養生アーユルヴェディックヨガ	白川聡美
14(火)	14:00-15:00	3.5	少人数で極めるJump Movement+	白川聡美
14(火)	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	
14(火)	19:00-20:00	3.5	少人数で極めるJump Movement+	白川聡美
14(火)	20:40-21:40	1	【20分無料】マシン使い方講座	
15(水)	15:00-16:00	1	【20分無料】マシン使い方講座	
15(水)	16:20-17:20	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
17(金)	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	
17(金)	16:20-17:20	1	【20分無料】マシン使い方講座	
18(土)	16:20-17:20	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
20(月)	11:00-12:00	2	鎖骨ビューティーラインヨガ	秋山桃子
20(月)	15:00-16:00	1	【20分無料】マシン使い方講座	
23(木)	10:30-11:30	1.5	【常温】夏の養生アーユルヴェディックヨガ	白川聡美
24(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	
24(金)	14:20-15:20	1	【20分無料】マシン使い方講座	
24(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	
24(金)	19:30-20:30	1.5	【常温】夏の養生アーユルヴェディックヨガ	白川聡美
25(土)	18:00-19:00	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
27(月)	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(水)	18:00-19:00	2	鎖骨ビューティーラインヨガ	秋山桃子

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスンの日時		強度	レッスンの名	担当インストラクター
11(土)	09:30-10:40	2.5	【¥3000】軸を育てるバリエーションヨガ	須賀優香
11(土)	11:00-12:10	3	【¥2500】軸から整う！インナーシェイプフロー	須賀優香

● 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

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)

10分 10分講座

21:00-22:00

レッスン名

インストラクター名

10分

【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

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

【PC/スマートフォン】

www.yoga-lava.com