

※2026年10月22日02:06 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
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	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	美腸カヨガ	60分
2	上半身スッキ初級	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	ホットヒラ	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	【常温】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	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	ニノケデ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	上半身スッキ中級	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
3.5	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
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	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフロー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	★ブロップス	ヨガブロックで広げる肩と股関節	70分

【パーソナル】

強度	レッスン名		時間
2	◎パーソナル45	【特別料金】パーソナルヨガ45	45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	◇×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	◇ハモニックBY	【スクリーン】ハーマニックブリージングヨガ	60分
1.5	◇×ハモニックBY	【スクリーン】ハーマニックブリージングヨガ	60分
2	◇下半身キレイ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	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	◇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	◇×ホットヒラ	【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	◇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	◇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	◇×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	◇ニノケデ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇×ニノケデ	【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	◇×爽快アクティブ	【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45分
3	◇×爽快アクティブ	【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45分
3.5	◇×ヨガフロー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
3.5	◇サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30分
3.5	◇×サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	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

強度	レッスン名		時間
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
3.5	◆BROMIX8	BRO_MIX8(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	◆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	◆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
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	◎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
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラ45(パーソナル)	【マシンピラ】パーソナルマシンピラティス45【特別料金】	45分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30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core	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラControlF	Control Flow	30分
4	◎ビラ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】

👑=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(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(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(土)	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	
3(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	
3(土)	20:00-21:00	2フェイスタオル一枚 全身スッキリヨガ	秋山桃子
5(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	
5(月)	21:00-22:00	2フェイスタオル一枚 全身スッキリヨガ	秋山桃子
6(火)	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	
6(火)	19:00-20:00	3心と身体を拡げる後屈練習会	👑 白川聡美
7(水)	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	
8(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	
8(木)	15:00-16:00	2前屈を一步深めるヨガ	👑 白川聡美
8(木)	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	
8(木)	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	
9(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	
9(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	
10(土)	10:20-11:20	2.5【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
10(土)	14:30-15:30	2フェイスタオル一枚 全身スッキリヨガ	秋山桃子
10(土)	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	
12(月)	12:30-13:30	2フェイスタオル一枚 全身スッキリヨガ	秋山桃子
12(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	
13(火)	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	
14(水)	09:40-10:40	2.5【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
14(水)	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	
15(木)	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	
15(木)	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	
16(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	
16(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	
16(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(土)	19:20-20:20	2.5【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
17(土)	20:00-21:00	4【2000円】PLAY YOGA— 夢中で遊ぶ特別レッスン —	👑 林舞衣子
18(日)	17:00-18:00	2前屈を一步深めるヨガ	👑 白川聡美
19(月)	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	
22(木)	09:00-10:00	2.5【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
22(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	
22(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	
22(木)	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	
22(木)	17:00-18:00	2.5【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
23(金)	14:20-15:20	2.5【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
24(土)	09:30-10:30	2フェイスタオル一枚 全身スッキリヨガ	秋山桃子
24(土)	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	
26(月)	19:30-20:30	2フェイスタオル一枚 全身スッキリヨガ	秋山桃子
30(金)	16:30-17:30	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)】

👑=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
10(土)	08:00-09:00	2【¥1500】可動域を広げる肩甲骨リリースヨガ	👑 中畑美希
10(土)	09:30-10:40	3【¥2500】基礎ポーズの感覚が変わる！肩関節の調整ヨガ	👑 中畑美希
18(日)	12:30-14:30	3【¥4000】余白を感じるヨガ(15名限定)	👑 村上里菜
31(土)	09:30-11:00	3のびやかダウンドッグへの道	👑 白川聡美

● … 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

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

● … 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

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

【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

LAVA全員様専用
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

