

※2026年10月21日02:10 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
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	リラクス	リラクسسヨガ	60分
1.5	リンパリフレクシ	リンパリフレクシュヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	常温・波動 2	【常温】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	ヨガフローリラクسس	60分
2	上半身ストレッチ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身ストレッチ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ.下半身ストレッチ初級	【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	◎ウェープリング	ウェープリングヨガ【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
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	ニウデ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	上半身ストレッチ中級	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.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ.ニウデ	【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	FS-B	Fun Shape Beauty	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	下半身ストレッチ中級	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

【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

【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】リンパリフレフレッシュヨガ	60分
1.5	◇×リラクス【スクリーン】リラクسسヨガ	60分
1.5	◇ハモニックBY【スクリーン】ハモニックブリージングヨガ	60分

強度	レッスン名	時間
1.5	◇×ハーモニッBY【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇下半身レレ初級【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローラ【スクリーン】ヨガフローリックス	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	◇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	◇×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【スクリーン】ほっそりめの腕ヨガ	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	◇開脚【スクリーン】開脚フローヨガ	60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	◇×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

【暗間キックボクシング】

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	◆BROCK5 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
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

強度	レッスン名	時間
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	◆BRO1EDM2 BRO1_EDM2(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_CN2(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

【マシンピラティス】

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
2.5	◎ビュTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ビュStretchC Stretch&Conditioning	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
3.5	◎ビュControlF Control Flow	30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】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
2(月) 11:00-12:00	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
2(月) 15:40-16:40	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
3(火) 11:00-12:00	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
3(火) 13:30-14:30	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
4(水) 13:30-14:30	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
4(水) 16:30-17:30	2	前屈を一步深めるヨガ	白川聡美
5(木) 15:00-16:00	1.5	こことカラダをほどく陰ヨガ	白川聡美
5(木) 15:40-16:40	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
9(月) 11:00-12:00	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
9(月) 18:00-19:00	2	鎖骨ビューティーラインヨガ	秋山桃子
12(木) 13:30-14:30	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
12(木) 16:40-17:40	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
13(金) 11:00-12:00	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
13(金) 15:00-16:00	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
14(土) 10:20-11:20	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
14(土) 15:40-16:40	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
25(水) 21:00-22:00	2	前屈を一步深めるヨガ	白川聡美
29(日) 09:30-10:30	1.5	こことカラダをほどく陰ヨガ	白川聡美

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
6(金) 10:00-11:30	4.5	【¥3500】タオル一枚で腸腰筋フル稼働ヨガ-Deep Flow-	中西春城
11(水) 15:00-16:10	3	【¥2400】内腿フローヨガ～眠った筋肉ON×体幹～	文蔵彩香
27(金) 18:00-19:10	2	【¥2500】【身体が硬い方向け】股関節柔軟性UPのマル秘メソッド	日高諒也
28(土) 20:00-21:00	2.5	【¥2500】猫背・巻き肩・姿勢改善ピラティス	森美咲
30(月) 12:00-13:10	3	silence yoga～呼吸へのダラナ～	海野麻雪
30(月) 13:30-14:40	3	【¥2000】Yin Yang Yoga～ニュートラルに還るBalance Tuning～	海野麻雪

- … 常週レッスン
- ★ … マスターレッスン
- ◇ … スクリーンヨガ
- ◆ … 暗間キックボクシング
- ▽ … ボイタビ
- 1099 … 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)

【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。

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

10分

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

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