

※2025年07月31日02:01 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
1.5	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
1.5	AJ.リンパリフレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJ.リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローラリラックス	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	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
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	美尻	美尻ヨガ	60分
3	ニノウデ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ.ニノウデ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	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	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
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

【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
2	◇ヨガB2.0	【スクリーン】ヨガベーシック(強度2.0)	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
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇ニノウデ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60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
2.5	◎ビュTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビュRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ビュH&L+	Hip&Legs+	50分

強度	レッスン名		時間
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
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュcore	Shape up Core	30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
3(木) 10:00-11:00	2	ビラティスセミパーソナル	久松奈々
16(水) 18:00-19:00	4	【常温】土台から深める後屈practice	黒石菜月
20(日) 12:30-13:30	3.5	美腹を目指すヨガ～内側から引き出す健康美～	井上愛美
24(木) 10:00-11:00	5	ASANA研究会～逆転&アームバランス～	早稲田植士
24(木) 16:30-17:30	2.5	SHIBUYAビーチヨガ	高橋将吾
26(土) 18:00-19:00	4	【常温】土台から深める後屈practice	黒石菜月
30(水) 10:30-11:30	4	(常温)アーサナプラクティス	高橋将吾

【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
2(水) 18:00-19:00	2	【¥9000】1名限定特別ヨガクラス	海野麻雪
2(水) 19:30-20:30	2	【¥9000】1名限定特別ヨガクラス	海野麻雪
4(金) 18:00-19:00	2	【¥9000】1名限定特別ヨガクラス	海野麻雪
4(金) 19:30-20:30	2	【¥9000】1名限定特別ヨガクラス	海野麻雪
8(火) 12:00-13:00	2	【¥9000】1名限定特別ヨガクラス	海野麻雪
8(火) 13:30-14:30	2	【¥9000】1名限定特別ヨガクラス	海野麻雪
9(水) 09:00-10:10	2.5	【¥1200】のびのびくびれヨガ70	物江麻衣子
11(金) 15:00-16:00	2.5	【¥10000】パーソナル60	板垣劉真衣
11(金) 16:30-17:30	1.5	【¥1500】音旅～クリスタルで深める癒しのヨガニドラ～	板垣劉真衣
15(火) 12:00-13:00	2	【¥9000】1名限定特別ヨガクラス	海野麻雪
15(火) 13:30-14:30	2	【¥9000】1名限定特別ヨガクラス	海野麻雪
22(火) 18:00-19:00	2.5	【¥10000】パーソナル60	板垣劉真衣
22(火) 19:30-20:30	2.5	【¥10000】パーソナル60	板垣劉真衣
23(水) 18:00-19:00	2	【¥9000】1名限定特別ヨガクラス	海野麻雪
23(水) 19:30-20:30	2	【¥9000】1名限定特別ヨガクラス	海野麻雪
24(木) 19:30-21:30	3	【¥4000】Grounding Flow Yoga 120～陰と陽～	海野麻雪
25(金) 12:00-13:30	1.5	【¥3500】15名限定・陰ヨガ×クリスタルサウンド	物江麻衣子
25(金) 18:00-19:00	2.5	【¥10000】パーソナル60	板垣劉真衣
25(金) 19:30-20:30	2.5	【¥10000】パーソナル60	板垣劉真衣
28(月) 18:00-19:00	2	【¥9000】1名限定特別ヨガクラス	海野麻雪
28(月) 19:30-20:30	2	【¥9000】1名限定特別ヨガクラス	海野麻雪
29(火) 14:30-16:00	3	【¥3000】ホイール練習会	板垣劉真衣
29(火) 16:30-17:30	3	【¥2000】基礎から学ぶチャートランガ	板垣劉真衣
30(水) 14:30-15:30	2.5	【¥10000】パーソナル60	板垣劉真衣

● … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 臨場キックボクシング
▽ … ボイナビ

10分
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)

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ってしまった
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

