

※2026年10月16日02:00 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]

強度	レッスン名		時間
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
3.5	◇ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフローベージック	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
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分
6	◇エナジーロー	【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎どうLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎どうUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎どうB+	Basic+	50分
2.5	◎どうRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎どうChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎どうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎どうRefCore	Refresh Core	30分
3	◎どうPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎どうWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎どうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎どう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
15(木) 09:30-10:30	2.5	けけの肩甲骨リトリート	後藤佳祐
15(木) 14:00-15:00	2.5	パークヨガ～余白をつくり自分に還る～	中邑美優
15(木) 18:30-19:30	2.5	けけの肩甲骨リトリート	後藤佳祐
16(金) 10:30-11:30	3	【あぐら快適】梨状筋から整えるヨガ	下田萌香
16(金) 19:30-20:30	2.5	ゆるんで満たす Yoga	林舞衣子
20(火) 09:00-10:00	2.5	【腸腰筋発見！体の使い方を知るヨガ】	下田萌香
21(水) 17:30-18:30	3	FLOW PILATES 60	菅原伶美
28(水) 14:00-15:00	2	余白ヨガ～疲れない穏やかな心へ～	中邑美優
30(金) 09:00-10:00	2	余白ヨガ～疲れない穏やかな心へ～	中邑美優

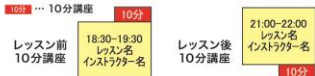
【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
3(土) 18:30-21:30	3	【¥11000】(5名限定) マシンピラティス徹底解説	板垣劉真衣
6(火) 13:30-14:40	3	【¥2000】Yin Yang Yoga～ニュートラルに還るBalance Tuning～	海野麻雪
11(日) 08:00-09:00	3	【¥1500】体の軸を整える～コアトレーニングヨガ～	豊永麻子
14(水) 19:30-20:30	3	(1名限定) パーソナル60【¥12000】	板垣劉真衣
14(水) 21:00-22:00	3	【¥13000】(1名限定) マシンピラティスパーソナル60	板垣劉真衣
16(金) 10:00-11:00	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	菅原伶美
16(金) 11:30-12:30	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	菅原伶美
16(金) 18:00-19:00	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
16(金) 19:30-20:30	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
16(金) 21:00-22:00	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
16(金) 21:00-22:00	2.5	【¥2500】猫背・巻き肩・姿勢改善ピラティス	林舞衣子
21(水) 19:00-20:30	2.5	【¥3300】ハタヨガプラクティスBasic 90min	菅原伶美
23(金) 10:00-11:00	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	菅原伶美
23(金) 11:30-12:30	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	菅原伶美
23(金) 18:30-20:00	2.5	巻き肩改善！上半身を快適に導くヨガ	下田萌香
25(日) 15:30-16:30	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
25(日) 17:00-18:00	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
26(月) 18:30-19:30	3	(1名限定) パーソナル60【¥12000】	板垣劉真衣
26(月) 19:45-20:45	3	(1名限定) パーソナル60【¥12000】	板垣劉真衣
26(月) 21:00-22:00	3	【¥13000】(1名限定) マシンピラティスパーソナル60	板垣劉真衣
30(金) 10:00-11:00	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	菅原伶美
30(金) 11:30-12:30	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	菅原伶美
30(金) 18:00-19:00	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
30(金) 19:30-20:30	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
30(金) 21:00-22:00	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
31(土) 08:00-09:00	3	【¥2000】関節メンテナンスPilates～股関節	菅原伶美
31(土) 18:30-20:30	1	【¥12000】(6名限定) 解放と浄化～クリスタル演奏体験会～	板垣劉真衣

- … 常連レッスン
- ★ … マスターレッスン
- ◇ … スクリーンヨガ
- ◆ … 暗黒キックボクシング
- ▽ … 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)

【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。



【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

