

※2026年10月15日02:15 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]

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	ハーモニクBY	ハーモニクブリージングヨガ	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	美腸力ヨガ	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
2.5	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	美脚	美脚ヨガ	60分
3	美尻	美尻ヨガ	60分
3	◎ネイルB	ホィールヨガベーシック	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	ニノゲ	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	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	下半身キレイ中級	下半身きれいいヨガ中級	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

【スクリーン】		
番号	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	◇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
2	◇上半身から初級 【スクリーン】上半身スッキリヨガが初級	60分
2	◇下半身から初級 【スクリーン】下半身きれいヨガが初級	60分
2	◇ヨガビギナー 【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローリテ 【スクリーン】ヨガフローリタックス	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	◇ホットピラ 【スクリーン】ホットピラティス	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
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	◇骨盤 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニクデ 【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	◇美脚 【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3	◇爽快アクティE 【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45分
3.5	◇ジョイフル 【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分

強度	レッスン名	時間
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
6	◇エナジーフロー【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンビラティス】

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StretchC Stretch&Conditioning	30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ControlF Control Flow	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
4(水) 18:00-19:00	2	余白ヨガ～疲れない穏やかな心へ～	中邑美優
9(月) 21:00-22:00	2.5	【腸腰筋発見！体の使い方を学ぶヨガ】	下田萌香
11(水) 19:30-20:30	3	HATHA FLOW 60	菅原伶美
27(金) 12:00-13:00	3	姿勢調律ヨガ～腰膝から整える～	小田ななみ
27(金) 21:00-22:00	2.5	【男女OK】月に寄り添うヨガ	村上里菜
28(土) 14:00-15:00	3	【あぐら快適！梨状筋から整えるヨガ】	下田萌香

【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(月) 18:30-19:30	3	(1名限定)パーソナル60【 ¥12000】	板垣劉真衣
2(月) 19:45-20:45	3	(1名限定)パーソナル60【 ¥12000】	板垣劉真衣
2(月) 21:00-22:00	3	【 ¥13000】(1名限定)マシンビラティスパーソナル60	板垣劉真衣
3(火) 19:30-20:30	3	(1名限定)パーソナル60【 ¥12000】	板垣劉真衣
3(火) 21:00-22:00	3	【 ¥13000】(1名限定)マシンビラティスパーソナル60	板垣劉真衣
4(水) 10:00-11:00	2.5	【 ¥12000】パーソナルクラス60	菅原伶美
4(水) 11:30-12:30	2.5	【 ¥12000】パーソナルクラス60	菅原伶美
6(金) 13:30-14:40	1.5	【 ¥3000】音旅～クリスタルで深める癒しのヨガニドラ～	板垣劉真衣
7(土) 12:30-13:30	3	(1名限定)パーソナル60【 ¥12000】	板垣劉真衣
7(土) 14:00-15:00	3	(1名限定)パーソナル60【 ¥12000】	板垣劉真衣
7(土) 15:30-16:30	3	(1名限定)パーソナル60【 ¥12000】	板垣劉真衣
7(土) 18:30-21:30	3	【 ¥11000】(5名限定)マシンビラティス徹底解説	板垣劉真衣
9(月) 18:00-19:00	2	【 ¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
9(月) 19:30-20:30	2	【 ¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
9(月) 21:00-22:00	2	【 ¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
16(月) 10:00-11:00	2.5	【 ¥12000】パーソナルクラス60	菅原伶美
16(月) 11:30-12:30	2.5	【 ¥12000】パーソナルクラス60	菅原伶美
20(金) 18:00-19:30	4.5	【 ¥3500】タオル一枚で腸腰筋フル稼働ヨガ-Deep Flow-	中西春城
24(火) 12:00-13:30	2	【 ¥2000】波動調律ヨガ×クリスタルサウンド90	物江麻衣子
24(火) 18:00-19:00	2	【 ¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
24(火) 19:30-20:30	2	【 ¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
24(火) 21:00-22:00	2	【 ¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
28(土) 13:00-14:00	2	【 ¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
28(土) 14:30-15:30	2	【 ¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪

◎ … 常連レッスン
★ … 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
15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。

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

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

