

※2025年08月26日02:03 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]

【通常レッスン】

講座	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
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-リラ	ヨガフロー-リラックス	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	ヨガベージック	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
3	骨盤	骨盤整筋ヨガ	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	ニナド	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	60分
3.5	ヨガフロー-B	ヨガフローベージック	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	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	エナジー	エナジー-ヨガ	60分
4.5	ヨガA	ヨガアドバンス	70分
5	PW上級	パワー-ヨガ上級	60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
2	◇ヨガB2.0【スクリーン】ヨガベーシック(強度2.0)	60分
2	◇ヨガビギナー【スクリーン】ヨガビギナー	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
3	◇お腹【スクリーン】お腹引き締めるヨガ	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	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフロ-B【スクリーン】ヨガフロベーシック	60分
3.5	◇開脚【スクリーン】開脚フロヨガ	60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	ネットビラUpper+	【ネット】Upper Body Make-up+	50分
2.5	ネットビラLower+	【ネット】Lower Body Make-up+	50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(土)	09:30-10:30	3.5	【常溫】ホィールヨガプラクティス	👑 矢後恵莉佳
2(土)	12:30-13:30	4	Hatha yoga	👑 矢後恵莉佳
3(日)	09:30-10:30	3	メンテナンスYOGA—股関節—	👑 矢後恵莉佳
7(木)	10:30-11:30	5	ダイナミックフローヨガ	佐藤佑亮
9(土)	08:00-09:00	2	HAND YOGA	富田友香里
10(日)	14:00-15:00	2	寺ヨガ	添木日葉子
10(日)	17:30-18:30	0.5	常溫・ハートの声を聴くヨガと瞑想クリスタルボウル	漆畑彰子
16(土)	09:30-10:30	4	Hatha yoga	👑 矢後恵莉佳
17(日)	17:00-18:00	3.5	【常溫】ホィールヨガプラクティス	👑 矢後恵莉佳
18(月)	13:30-14:30	5	ダイナミックフローヨガ	佐藤佑亮
21(木)	19:30-20:30	3	メンテナンスYOGA—股関節—	👑 矢後恵莉佳
24(日)	17:00-18:00	4	Hatha yoga	👑 矢後恵莉佳
24(日)	18:30-19:30	3.5	【常溫】ホィールヨガプラクティス	👑 矢後恵莉佳
25(月)	10:30-11:30	3	メンテナンスYOGA—股関節—	👑 矢後恵莉佳
27(水)	10:00-11:00	0.5	心と体が喜ぶダイエット講座	漆畑彰子
31(日)	17:00-18:00	3.5	【常溫】ホィールヨガプラクティス	👑 矢後恵莉佳

【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
10(日)	11:00-12:30	1.5	【¥3500】15名限定・陰ヨガ×クリスタルサウンド	👑 物江麻衣子

● ... 常溫レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 筋膜リリースエクササイズ

▽ ... ポイナビ

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)

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