

※2026年07月20日02:07 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】

強度	レッスンの名		時間
1.5	リラックス	リラクセスヨガ	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
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	ヨガフローリタ	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	下半身キレイ初級	下半身きれいのヨガ初級	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
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	©ホールB	ホ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	コノデ	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	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.美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	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-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	下半身キレイ中級	下半身きれいのヨガ中級	60分
3.5	AJ.ジョイフル	【アジャスト】ジョイフルヨガ	60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	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
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	◇下半身スッキリ初級	【スクリーン】下半身スッキリヨガ初級	60分
2.5	◇ネイチャー	【スクリーン】ネイチャーフィールドヨガ	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

学年	レッスン名	時間
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	◇ニガデ【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	◇ヨガ70-B【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇MYB【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
5	◇PW上級【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

【マシンピラティス】

種別	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RefBody Refresh Body	30分
2.5	ホットマンビュUpper+ 【ホットマンビュ】Upper Body	45分
2.5	ホットマンビュLower+ 【ホットマンビュ】Lower Body	45分
2.5	ホットマンビュUp+Low 【ホットマンビュ】Upper+Lower Body	30分
3	◎ビュH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ビュPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	ホットマンビュUpLowC 【ホットマンビュ】Upper+Lower Core	30分
3	ホットマンビュUpLowS 【ホットマンビュ】Upper+Lower Stretch	30分
3	ホットマンビュA+Core 【ホットマンビュ】Hot Active Core	45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】

👑=トップインストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
2(日) 09:30-10:30	6	Vinyasa Krama Exciting	👑 張由花
2(日) 11:00-12:00	1.5	今夜ぐっすり陰ヨガ	👑 張由花
6(木) 18:00-19:00	3	HATHA FLOW 60	👑 菅原伶美
8(土) 12:30-13:30	3.5	MUSIC・コアフローヨガ	植木清佳
20(木) 10:30-11:30	6	Vinyasa Krama Exciting	👑 張由花
20(木) 12:00-13:00	1.5	今夜ぐっすり陰ヨガ	👑 張由花
23(日) 12:30-13:30	2.5	【2500円】反り腰・腰痛・下腹土台から姿勢改善ピラティス	👑 林舞衣子
24(月) 13:30-14:30	1	【常温】陰ヨガ～気の流れの調整～	吉田麻美
25(火) 17:30-18:30	1.5	【常温】夏の巡りを整えるヨガ	👑 海野麻雪
31(月) 12:00-13:00	1	【常温】陰ヨガ～気の流れの調整～	吉田麻美

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

👑=トップインストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
17(月) 19:00-20:30	2	【¥3000】ホイールと遊ぶヨガ～後屈～	👑 佐藤華蓮
25(火) 19:00-20:30	2.5	【¥3000】Yin Yang Yoga～動いて巡り、深くゆるむ動と静～	👑 海野麻雪
29(土) 11:00-12:00	3	【¥3600】(限定開催)骨盤ニュートラルを極める	👑 板垣劉真衣
30(日) 16:00-17:30	4	【¥3000】柔軟性UP・アシュタンガヨガ ビギナー	👑 豊永麻子

○ ... 常温レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 編組キックボクシング
▽ ... ボイナビ
18:00 ... 10分講座

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)

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

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

