

※2026年09月02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]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	リラククス	リラククスヨガ	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	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	A.J.リラククス	【アジャスト】リラククスヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニッ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	ヨガフローリラククス	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	ネイチヤー	ネイチヤーフィールヨガ	60分
2.5	A.J.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	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニナゲ	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	A.J.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	A.J.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	A.J.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	A.J.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	A.J.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	下半身キレイヨガ中級	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
4	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
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	◇リツパリフル	【スクリーン】リツパリフルレッシュヨガ	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	◇ハーモニカBY	【スクリーン】ハーモニカフリージングヨガ	60分
2	◇上半身スッキ初級	【スクリーン】上半身スッキヨガ初級	60分
2	◇下半身スッキ初級	【スクリーン】下半身スッキヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分

強度	レッスンの名	時間
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	◇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	◇美脚 [スクリーン]美脚ヨガ	60分
3.5	◇MYB [スクリーン]Music Yoga Burning	75分

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名	時間
2.5	◎️はうLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎️はうUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎️はうB+ Basic+	50分
2.5	◎️はうRefBody Refresh Body	30分
2.5	ホットマンシビルUpper+ 【ホットマンシビル】Upper Body	45分
2.5	ホットマンシビルLower+ 【ホットマンシビル】Lower Body	45分
2.5	ホットマンシビルUp+Low 【ホットマンシビル】Upper+ Lower Body	30分
3	◎️はうH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎️はうRefCore Refresh Core	30分
3	◎️はうPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	ホットマンシビルUp+LowC 【ホットマンシビル】Upper+ Lower Core	30分
3	ホットマンシビルUp+LowS 【ホットマンシビル】Upper+ Lower Stretch	30分
3	ホットマンシビルA+Core 【ホットマンシビル】Hot Active Core	45分
3.5	◎️はうWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎️はうB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎️はう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
23(水)	17:30-18:30	3【3時間有料11000円】じっくりBasic	細井あずさ
29(火)	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)】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
4(金)	13:30-15:00	1.5【¥2500】凝りほぐれる筋膜リリースヨガ ※テニスボール使用！	須賀優香
10(木)	19:00-20:30	3心が根付くヨガ	村上里菜
18(金)	12:30-14:00	4【¥3000】柔軟性UP・アシュタンガヨガ ビギナー	豊永麻子
19(土)	14:00-15:30	5【¥3000】BORN TO YOGA〜90min〜(常温)	佐藤華蓮

○ … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 経絡キックボクシング

▽ … ボイナビ

18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)

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











