

※2026年10月19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]

[illegible]

【通常レッスン】

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	リンパリフレクシュ	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	◎ホイル美	ホイルヨガビューティー	60分
2	ヨガフローリラ	ヨガフローリリラックス	60分
2	美腸力	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	AJ 上半身スッキリ初級	【アジャスト】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
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
2.5	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	ニノウデ	ほっそりニの腕ヨガ	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 ニノウデ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	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	下半身キレイヨガ中級	60分
3.5	AJ 開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	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】

単位	レッスン名		時間
1.5	◇リンパリフル	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラクス	【スクリーン】リラクセスヨガ	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	◇下半身キレイ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	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	◇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

強度	レッスン名		時間
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	◇ニノデ	【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】ヨガフローベシック	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇サクツと滝汗	【スクリーン】サクツと滝汗フローヨガ(30分)	30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】

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	ホットマシンピラUpper+	【ホットマシンピラ】Upper Body	45分
2.5	ホットマシンピラLower+	【ホットマシンピラ】Lower Body	45分
2.5	ホットマシンピラUp+Low	【ホットマシンピラ】Upper+Lower Body	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	ホットマシンピラUpLowC	【ホットマシンピラ】Upper+Lower Core	30分
3	ホットマシンピラUpLowS	【ホットマシンピラ】Upper+Lower Stretch	30分
3	ホットマシンピラA-Core	【ホットマシンピラ】Hot Active Core	45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】

👑=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
1(木) 18:00-19:00	2.5	Deep Hip Release～極上のおしりヨガ～	👑 佐藤華蓮
9(金) 18:00-19:00	1.5	【常温】ねたままヨガ～心と身体を癒す時間～	竹田朱里
17(土) 16:50-17:50	3	Glutes & Legs	上里美玲
20(火) 10:40-11:40	3	Glutes & Legs	上里美玲
21(水) 17:00-18:00	3	【3時間11000円】じっくりH&L	細井あずさ
28(水) 10:00-11:00	3.5	【3時間有料】じっくり開脚フローヨガ	細井あずさ
29(木) 17:30-18:30	3.5	理想の自分に近づくGrowth Slow Flow	👑 菅原伶美
30(金) 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
1(木) 19:30-21:00	3	【¥3000】全身燃焼！没入ヨガ	👑 佐藤華蓮
9(金) 11:30-13:00	2.5	【¥2400】肩やわらかヨガ	👑 山口理奈
13(火) 19:30-21:00	3.5	【¥2500】憧れの！しなやかブリッジへの道	👑 豊永麻子
29(木) 19:00-20:30	2.5	【¥3300】ハタヨガプラクティスBasic 90min	👑 菅原伶美

○ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 陽間キックボクシング
▽ … ポイナビ
10分 … 10分講座

● … 体験レッスン予約可能
△ … アロハ使用レッスン
× … 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

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