

※2025年07月18日02:01 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	リンパリフレッシュ	リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJリンパリフレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJリラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックプリージングヨガ	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	美腸力ヨガ	60分
2	AJヨガB2.0	【アジャスト】ヨガベーシック(強度2.0)	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	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	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	AJお腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJサウンドE	【アジャスト】サウンドフローヨガ エモーション	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サウンドA	【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフロベーシック	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	AJ開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	Eナジー	Eナジーヨガ	60分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフロ-A	ヨガフロアドバンス	70分

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名		時間
2.5	★呼吸アーサナ	呼吸で深まるアーサナ	70分
4	★アームバランス	ゆっくり学べるアームバランス	70分

【スクリーン】

曜日	レッスン名	時間
2.5	◇サンアートネイチャー【スクリーン】サンアート×ネイチャーフィールドヨガ	60分
3	◇サウンドE【スクリーン】サウンドフロアヨガ エモーション	60分
3	◇サウンドA【スクリーン】サウンドフロアヨガ アクティブ	60分
3	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニノゲ【スクリーン】ほっそりニノ腕ヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分

【マシンピラティス】

曜日	レッスンの名		時間
2.5	◎ﾋﾞｭLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC	Stretch&Conditioning	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle	Beauty Back Style	30分

強度	レッスンの名		時間
3	◎どうHipLine	Make Hip Line	30分
3.5	◎どうWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎どうJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎どうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎どうcore	Shape up Core	30分
3.5	◎どうControlF	Control Flow	30分

【暗闇ヨカ】

強度	レッスン名	時間
1.5	■リラックス_BL 《暗闇》リラックスヨガ(BL)	60分
2.5	■ネイチャー_BL 《暗闇》ネイチャーフィールヨガ(BL)	60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
3(木)	18:00-19:00	2.5【常温】しなやか背骨マットピラティス	高野詩緒莉
4(金)	10:30-11:30	2.5【常温】しなやか背骨マットピラティス	高野詩緒莉
12(土)	09:30-10:30	2.5【常温】しなやか背骨マットピラティス	高野詩緒莉
21(月)	12:30-13:30	2.5【常温】しなやか背骨マットピラティス	高野詩緒莉
23(水)	19:30-20:30	2.5【常温】しなやかな背骨マットピラティス	高野詩緒莉
29(火)	08:00-09:00	2.5【9000円】～満ち足りる～ ParkYoga	大塚果穂
31(木)	19:30-20:30	2.5【常温】しなやか背骨マットピラティス	高野詩緒莉

【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
30(水)	16:00-17:30	2【¥1200】波動調律ヨガ×クリスタルサウンド	👑 物江麻衣子

● … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 箱庭キックボクシング

▽ … ボイナビ

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)

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

10分

レッスン前
10分講座

レッスン後
10分講座

【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











