

※2025年08月26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]

定休日

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラクス	リラクスヨガ	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	A.J.リンパリ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローA	ヨガフローリラクス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	上半身スリキ初級	上半身スリキヨガ初級	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	A.J.ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	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	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	上半身スリキ中級	上半身スリキヨガ中級	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
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	開脚	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	ヨガフローA	ヨガフローアドバンス	70分

【スクリーン】

階層	レッスン名	時間
2	◇下半身初級編【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
3	◇サウンド'E【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	◇サウンド'A【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニクデ【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	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】

週番号	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TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビュStretchC	Stretch&Conditioning	30分
3	◎ビュH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビュBackStyle	Beauty Back Style	30分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビュJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビュControlF	Control Flow	30分

【暗闇ヨカ】

強度	レッスン名	時間
1.5	■リンパリフ_BL 《暗闇》リンパリフフレッシュヨガ(BL)	60分

強度	レッスンの名	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
3.5	■ヨガフロア_BL 《暗闇》ヨガフロアーベシック(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
2(土)	11:00-12:00	3.5【常温】Mat Pilates Burning	高野詩緒莉
7(木)	18:00-19:00	3.5【常温】Mat Pilates Burning	高野詩緒莉
16(土)	09:30-10:30	4フワッと上がる ヘッドスタンド	大塚果穂
18(月)	09:00-10:00	3.5【常温】Mat Pilates Burning	高野詩緒莉
19(火)	09:00-10:00	2【10000円】リラクゼーションを目指す3時間	伊勢弥生
25(月)	16:30-17:30	2.5内腿をほぐす・伸ばす・鍛えるヨガ	👑根崎百香

● … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 随機キックボクシング

▽ … 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)

【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。

レッスン前
10分講座

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

レッスン後
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分



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

