

※2025年11月23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]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラクス	リラクسس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	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
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラクス	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	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	美尻	美尻ヨガ	60分
3	ニウデ	ほっそり二の腕ヨガ	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
3.5	ヨガフロー-B	ヨガフローベーシック	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	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60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】

曜日	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリフレ【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	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
2.5	◇ホットラ【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
3	◇お腹【スクリーン】お腹引き締めるヨガ	60分
3	◇サウナE【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	◇サウナA【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3.5	◇ジョイフル【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	◇MYB【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
4	◇エナジー【スクリーン】エナジーヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	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
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｭHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞｭA+	Advance+	50分

【暗闇ヨガ】

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
3	■ノカデ_BL	《暗闇》ほっそりニの腕ヨガ(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	
16(日)	12:30-13:30	2	9:30～12:30しなやかBODYを目指す3時間	高野詩緒莉
18(火)	09:30-10:30	2	9:30～12:30しなやかBODYを目指す3時間	高野詩緒莉
23(日)	12:30-13:30	2.5	【常温】しなやかな背骨マットピラティス	高野詩緒莉
25(火)	09:00-10:00	3	マシンピラティス30分4種ポーズ解説リトリート～午前の部～	小見香純
25(火)	14:00-15:00	3	マシンピラティス30分4種ポーズ解説リトリート～午後の部～	小見香純

【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
29(土)	13:00-14:30	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
◆ ... 距離キックボクシング
▽ ... ボイナビ
18分 ... 10分講座

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

● ... 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)

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

【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

