

※2026年10月24日02:05 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。

※2026年10月24日02:05 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	リラックスヨガ	60分
1.5	リンバリフレッシュ	リンバリフレッシュヨガ	60分
1.5	カラダほぐしヨガ	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	AJ.リラクス	【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	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	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
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	60分
3	PW初級	パワーストリー初級	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	ニウテ	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	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	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

番号	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	◇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	◇下半身キレイ初級【スクリーン】下半身きれいのヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローラ【スクリーン】ヨガフローリラックス	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
2.5	◇AMY【スクリーン】Asian Music Yoga	60分
3	◇お腹【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇美尻【スクリーン】美尻ヨガ	60分
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	◇ニノゲ【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	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】ヨガフロベーシック	60分
3.5	◇開脚【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇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
3.5	◇サックと滝汗【スクリーン】サックと滝汗フローヨガ(30分)	30分
4	◇エナジー【スクリーン】エナジーヨガ	60分

強度	レッスン名		時間
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分
6	◇エナジーフロー	【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラControlF	Control Flow	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
16(月)	09:00-10:00	4.5	アクティブヴィンヤサフローヨガ	武藤雅美
21(土)	08:00-09:00	3	リセットボディーヨガ	武藤雅美
30(月)	09:00-10:00	3	リセットボディーヨガ	武藤雅美

【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
25(水)	18:00-19:10	2	【¥2000】進化した陰ヨガ70	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

◆ … 暗闇キックボクシング

▽ … 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

【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