

※2025年09月30日02:06 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。

※2025年09月30日02:06 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	リラクxス	リラクx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	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	睡眠	幸福の睡眠ヨガ	60分
1.5	Dチトックス	デジタルチトックスヨガ	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	下半身スッキリ初級	下半身きれいヨガ初級	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	AJ_ヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	60分
2.5	ヨガB	ヨガベーシック	60分
2.5	◎ウェーブリング	ウェーブリングヨガ【常温】	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	波動ヨガ	【特別料金】波動調律ヨガ	60分
2.5	ホットヒラ	ホットビラティス	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	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_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-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	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75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
4.5	ヨガA	ヨガアドバンス	70分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフロ-A	ヨガフローアドバンス	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	★PWプラティス	パワーヨガのためのプラクティス	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リンバリフル	【スクリーン】リンバリフレッシュヨガ	60分

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リラクxス	【スクリーン】リラクx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	◎下半身スッキリ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	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	◎ネイチャー	【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◎サウンドアート+ネイチャー	【スクリーン】サウンドアート×ネイチャーフィールヨガ	60分
3	◎お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	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	◎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	◎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	◎ニノウデ	【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
3.5	◎ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◎開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分

【マシンビラティス】

強度	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StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビュRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ビュH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビュBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビュHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビュRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビュ45(バーソナル)	【マシビラ】パーソナルマシンビラティス45【特別料金】	45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ControlF	Control Flow	30分
4	◎ビュA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

LAVA 横浜西口店		強度	レッスン名		担当インストラクター
レッスン日時					
1(月)	20:00-21:00	3	ゆるホット moist yoga ～潤う股関節～		斉藤有紀
5(金)	12:30-13:30	3.5	自分の限界を超えるヨガトレ		佐々木世奈
5(金)	19:30-20:30	4	アシュタンガヨガビギナー		杉崎友紀
6(土)	10:00-11:00	4	エクサで引き締め筋トレ塾		佐々木世奈
7(日)	13:00-14:00	4	【常温】風と呼吸するヨーガ	👑	晴山沙耶
9(火)	12:30-13:30	3.5	自分の限界を超えるヨガトレ		佐々木世奈
11(木)	09:00-10:00	5	有料3時間 Sasaki Boot Camp		佐々木世奈
12(金)	17:00-18:00	1.5	まどろみヨガ～眠りの瞑想～		斉藤有紀
12(金)	18:00-19:00	3	前屈らくらく！ダウンドック整えヨガ		岡村万智子
13(土)	11:30-12:30	4	アシュタンガヨガビギナー		杉崎友紀
15(月)	11:00-12:00	3	ゆるホット moist yoga ～潤う股関節～		斉藤有紀
18(木)	13:00-14:00	1.5	寺ヨガ		杉崎友紀
21(日)	16:30-17:30	3.5	パワーヴィンヤサヨガ		杉崎友紀
22(月)	12:30-13:30	3.5	自分の限界を超えるヨガトレ		佐々木世奈
23(火)	15:30-16:30	2.5	ゆるホット 巻き肩改善気持ち前向きヨガ 80センチタオル必須		斉藤有紀
25(木)	19:30-20:30	4	アシュタンガヨガビギナー		杉崎友紀
27(土)	13:30-14:30	1.5	股関節を弛める陰ヨガ		杉崎友紀
27(土)	16:30-17:30	3	前屈らくらく！ダウンドック整えヨガ		岡村万智子
28(日)	19:40-20:40	1	ヨガ哲学りと		斉藤有紀
30(火)	13:00-14:00	1.5	まどろみヨガ～眠りの瞑想～		斉藤有紀

LAVA 横浜みなみ西口店

レッスン日時	強度	レッスン名		担当インストラクター
7(日)	09:00-10:00	2.5	【常温】ハリUP！美胸作りヨガ	👑 晴山沙耶
9(火)	09:30-10:30	3	【¥12000】マシビラ塾～Basic編～3時間	君島えりか
15(月)	16:30-17:30	2.5	【常温】初めてのマットビラティス	園分ひなの
19(金)	18:00-19:00	4	step up★スタンディングスプリット	園分ひなの
20(土)	10:30-11:30	2.5	初心者歓迎！サステナブルエクサ	島田郁子
27(土)	18:00-19:00	2.5	【常温】初めてのマットビラティス	園分ひなの
29(月)	12:00-13:00	1	私を癒すChillax time	島田郁子

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

LAVA 横浜西口店		強度	レッスン名		担当インストラクター
レッスン日時					
6(土)	09:00-10:30	5	【¥2000】やってみよう♪power yoga～肩と股関節ver～	👑	文蔵彩香
13(土)	15:30-17:00	3	【¥3000】アライメントヨガ初級～ダウンドック編～	👑	中畑美希
14(日)	11:30-13:00	1.5	股関節を弛める陰ヨガ～90min～		杉崎友紀
27(土)	08:30-10:00	5	エクサで引き締め筋トレ塾 90min Ver.		佐々木世奈

LAVA 横浜みなみ西口店

レッスン日時	強度	レッスン名		担当インストラクター
6(土)	13:00-14:30	2.5	【¥4000】これって合ってる？基本のポーズで変化を体感★	👑 文蔵彩香

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ … 常温レッスン</li> <li>★ … マスターレッスン</li> <li>◇ … スクリーンヨガ</li> <li>◆ … 聴聞キックボクシング</li> <li>▽ … ボイナビ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● … 体験レッスン予約可能</li> <li>△ … アロマ使用レッスン</li> <li>× … 予約不要レッスン</li> <li>SP … 特別レッスン</li> <li>WS … プレミアムワークショップ(追加料金あり)</li> </ul>	<p>【注意事項】</p> <p>●スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更場合がございますので、予めご了承ください。</p> <p>●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。</p>
<div>10分</div> <div>レッスン前 10分講座</div> <div>18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名</div> <div>10分</div>	<div>10分</div> <div>レッスン後 10分講座</div> <div>21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名</div> <div>10分</div>	



【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://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

