

※2025年10月29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]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラックス	リラククスヨガ	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	カラダほぐし	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	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	ヨガフローリ	ヨガフローリリラックス	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	④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	ホットビュ	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	ニノゲ	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_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	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	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	ヨガフローA	ヨガフローアドバンス	70分
5	エナジーフロー	【強度6】エナジーフローヨガ	60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

【スクリーン】

強度	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	◇リラククス【スクリーン】リラククスヨガ	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

曜日	レッスン名	時間
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'ビギナー【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガ'フロー-リラ【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
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	◇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	◇ニノゲン【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	◇開脚【スクリーン】開脚フロー-ヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ヒュLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒュUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒュB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒュStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒュRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ヒュH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒュBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒュHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒュRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒュ45(パーソナル)	【マシピラ】パーソナルマシピラティス45【特別料金】	45分
3.5	◎ヒュWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒュJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒュcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒュControlF	Control Flow	30分
4	◎ヒュA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】
LAVA 横浜西口店

👑=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(金)	11:00-12:00	3.5 大地を踏み続けるグラウンディングヨガ	佐々木世奈
4(土)	11:30-12:30	3.5 パワーヴィンヤサヨガ	杉崎友紀
4(土)	15:30-16:30	3 ゆるホット moist yoga ～潤う股関節～	斉藤有紀
7(火)	09:30-10:30	4 エクサで引き締め筋トレ塾	佐々木世奈
10(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
10(金)	16:00-17:00	2.5 ゆるホット 巻き肩改善気持ち前向きヨガ 80センチタール必須	斉藤有紀
11(土)	13:00-14:00	4 【常温】風と呼応するヨーガ	👑 晴山沙耶
11(土)	17:30-18:30	5 有料3時間 Sasaki Boot Camp	佐々木世奈
13(月)	08:30-09:30	3.5 大地を踏み続けるグラウンディングヨガ	佐々木世奈
13(月)	12:30-13:30	3 ゆるホット moist yoga ～潤う股関節～	斉藤有紀
17(金)	20:00-21:00	3 ゆるホット moist yoga ～潤う股関節～	斉藤有紀
18(土)	14:00-15:00	1.5 まどろみヨガ～眠りの瞑想～	斉藤有紀
20(月)	18:00-19:00	4 アシュタンガヨガビギナー	杉崎友紀
22(水)	19:30-20:30	1.5 股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
24(金)	21:00-22:00	3.5 パワーヴィンヤサヨガ	杉崎友紀
25(土)	12:30-13:30	2.5 ゆるホット 巻き肩改善気持ち前向きヨガ 80センチタール必須	斉藤有紀
26(日)	12:30-13:30	1.5 まどろみヨガ～眠りの瞑想～	斉藤有紀
27(月)	09:30-10:30	3.5 自分の限界を超えるヨガトレ	佐々木世奈
27(月)	10:00-11:00	2 やさしい肩周りはぐしヨガ 呼吸が深まり、心も軽くなる時間	👑 松本祐司
29(水)	21:00-22:00	3 前屈らくらく！ダウンドック整えヨガ	岡村万智子
31(金)	19:30-20:30	1.5 〈秋限定〉胸ひらく心身うるおい陰ヨガ	👑 井上愛美

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
4(土)	09:00-10:00	2.5 初心者歓迎！サステナブルエクサ	島田郁子
5(日)	12:00-13:00	1.5 〈秋限定〉胸ひらく心身うるおい陰ヨガ	👑 井上愛美
5(日)	15:00-16:00	2.5 【常温】初めてのマットピラティス	國分ひなの
9(木)	10:40-11:40	2.5 【常温】初めてのマットピラティス	國分ひなの
9(木)	18:00-19:00	1 私を癒すChillax time	島田郁子
11(土)	09:00-10:00	3.5 【常温】自分を解放するムドラーヨガ	👑 晴山沙耶
13(月)	15:00-16:00	2.5 【常温】ハリUP！美胸作りヨガ	👑 晴山沙耶
18(土)	12:00-13:00	4 step up★スタンディングスプリット	國分ひなの
20(月)	19:30-20:30	2.5 【常温】初めてのマットピラティス	國分ひなの
24(金)	09:00-10:00	4 【常温】風と呼応するヨーガ	👑 晴山沙耶
24(金)	12:00-13:00	2.5 【常温】ハリUP！美胸作りヨガ	👑 晴山沙耶

【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
4(土)	13:00-14:30	1.5 【常温】陰ヨガ～股関節をゆるめるための90分～	杉崎友紀
5(日)	13:00-14:30	3.5 【¥2400】slow vinyasa～身体と心を開くオープンハートヨガ～	👑 海野麻雪
5(日)	15:00-16:30	3 【¥2400】slow vinyasa～股関節をゆるめ心をゆるめる月礼拝～	👑 海野麻雪
6(月)	16:30-17:40	2 【¥2000】自律神経を整える～ゆるピラティス	👑 菅原伶美
6(月)	18:00-19:10	3.5 【¥2000】Open Body to Open Heart II	👑 菅原伶美
10(金)	20:00-21:30	5 【¥2000】やってみよう♪power yoga～肩と股関節ver～	👑 文蔵彩香
27(月)	11:30-12:40	2.5 【¥2500】股関節整体ヨガ:柔軟性と安定性のバランスへ	👑 松本祐司
31(金)	11:00-12:30	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
8(水)	15:00-16:30	5 【¥2000】やってみよう♪power yoga～肩と股関節ver～	👑 文蔵彩香

● … 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)

10分
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