

※2026年09月03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]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラックス	リラックスヨガ	60分
1.5	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックフリージングヨガ	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	美腸力	美腸ヨガ	60分
2	下半身キイ初級	下半身きれいヨガ初級	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	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	ホットビラ	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	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	ニワテ	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.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	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
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
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

【スクリーン】

組別	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	◇リラクサス【スクリーン】リラクサスヨガ	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】下半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローラ【スクリーン】ヨガフローリラクサス	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	◇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
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	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ウナデ【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	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	◇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
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	◎ﾋﾞﾚLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾚUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾚB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾚRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾚChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾚH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾚRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾚPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎ﾋﾞﾚWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾚB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾚcore Shape up Core	30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
6(日) 08:00-09:00	2	【常温】SLOW—FLOW YOGA	松本恵美子
9(水) 10:30-11:30	4	空と大地、内なる流れをつなぐヨガ《ゆるホット》	👑 古川くるみ
9(水) 12:00-13:00	2.5	長夏の養生ヨガ～消化を助け、巡りを育む秋支度～	👑 古川くるみ
18(金) 18:00-19:00	3.5	【常温】呼吸と極楽鳥ポーズを深めるヨガ	松本恵美子
19(土) 13:30-14:30	2.5	月に寄り添うヨガ	👑 村上里菜
27(日) 18:30-19:30	2.5	1dayリトリート	松本恵美子
29(火) 21:00-22:00	4	【常温】セラピーヨーガ	松本恵美子

【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
9(水) 19:00-20:30	2.5	【¥3000】Moon cycle yoga ～四季と巡る、わたしのためのヨガ～	👑 村上里菜
19(土) 11:00-13:00	3	【¥4000】余白を感じるヨガ(15名限定)	👑 村上里菜
21(月) 08:00-09:30	5	カラダとマインドの調和 ～瞑想的なアサナへ～	松本恵美子

○ … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 臨場キックボクシング

▽ … 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

10分

● … 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

10分

【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

