

※2026年10月10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	リラックス	リラックスヨガ	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	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	A.J.リラックス	【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	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいのヨガ初級	60分
2	A.J.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	ホットラ	ホットピラティス	60分
2.5	A.J.ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	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	ニノウテ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	上半身スリ中級	上半身スリヨガ中級	60分
3	A.J.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	A.J.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	A.J.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	A.J.ニノウテ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	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	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
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	◇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	◇上半身スキイ初級	【スクリーン】上半身スキイヨガ初級	60分
2	◇下半身スキイ初級	【スクリーン】下半身スキイヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローリテ	【スクリーン】ヨガフローリテ/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	◇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
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

強度		レッスン名	時間
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニハデ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	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	◇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
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】

曜 日	レ ッ ス ン 名	時 間
2.5	◎ヒﾞうLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒﾞうUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒﾞうB+ Basic+	50分
2.5	◎ヒﾞうChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ヒﾞうH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒﾞうRefCore Refresh Core	30分
3	◎ヒﾞうPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎ヒﾞうWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒﾞうJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒﾞうB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒﾞう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
2(金) 18:00-19:00	1	【常温】静けさと安らぎへの眠り～ヨガニドラー～	松本恵美子
3(土) 15:30-16:30	1	【常温】静けさと安らぎへの眠り～ヨガニドラー～	松本恵美子
13(火) 21:00-22:00	1	【常温】静けさと安らぎへの眠り～ヨガニドラー～	松本恵美子
17(土) 17:00-18:00	1	【常温】ヨガニドラー”まどろみの空間”	千葉実瑞保
22(木) 17:45-18:45	1.5	【3時間1万円】男性＋非会員可 バランスポーズ	松本恵美子
25(日) 08:00-09:00	4	【常温】セラピーヨーガ	松本恵美子
25(日) 18:30-19:30	1	【3時間1万円】陰ヨガ 非会員様や男性会員受講可能	松本恵美子
27(火) 12:00-13:00	2.5	秋の養生ヨガ”胸を開き、深い呼吸へ”	 古川くるみ

【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
11(日) 09:30-11:00	1.5	Energy Line Deep Care Yoga 90	松本恵美子
12(月) 16:30-18:00	2.5	【¥3000】Moon cycle yoga ～四季と巡る、わたしのためのヨガ～	 村上里菜
21(水) 12:00-13:30	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
23(金) 13:00-14:00	2.5	【¥2000】60分で体感！タオルで呼吸が変わるヨガ	 中西春城
28(水) 19:00-20:30	4	【¥3000】股関節の可能性を最大限引き出すヨガ	 川本垂衣里
30(金) 20:30-22:00	1.5	Energy Line Deep Care Yoga 90	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

◆ … 編組キックボクシング

▽ … ボイナビ

18:30

… 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)

レッスン前
10分講座

18:30-19:30

レッスン名

インストラクター名

10分

レッスン後
10分講座

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

