

※2026年10月15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]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	リラックス	リラクックスヨガ	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	ハーモニックBY	ハーモニックブリージングヨガ	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	AJ.下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身きれいのヨガ初級	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	ホットラ	ホットピラティス	60分
2.5	AJ.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	ニノデ	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	AJ.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ.ニノデ	【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	Eナジー	Eナジーヨガ	60分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
6	Eナジーフロー	E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	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
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kBY	【スクリーン】ハーモニッkブリージングヨガ	60分
2	◇上半身xキリ初級	【スクリーン】上半身スツキリヨガ初級	60分
2	◇下半身xキリ初級	【スクリーン】下半身xキリヨガ初級	60分
2	◇xガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇xガフローリx	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇xイチャー	【スクリーン】xイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◇xガB	【スクリーン】ヨガベースック	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】お腹引き締めるヨガ	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	◇xニクデ	【スクリーン】ほっそりxのx脚ヨガ	60分

強度	レッスン名		時間
3.5	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
3.5	◇サケットと滝汗	【スクリーン】サケットと滝汗フローヨガ(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	レッスンの名	時間
2.5	◎ビウLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビウUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビウB+ Basic+	50分
2.5	◎ビウRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ビウChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ビウH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ビウRefCore Refresh Core	30分
3	◎ビウPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎ビウWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ビウJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ビウB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ビウcore Shape up Core	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
18(水)	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
22(日)	17:00-18:00	2	【常温】SLOW—FLOW YOGA	松本恵美子

【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
9(月)	16:00-17:30	1.5	【¥3500】人数限定・進化した陰ヨガ×クリスタルサウンド90	物江麻衣子
13(金)	10:30-12:00	2.5	【¥3000】頑張らないほど深まるヨガ～股関節編～	矢後恵莉佳
14(土)	09:30-11:00	3	呼吸が芽吹くヨガ	村上里菜
16(月)	19:30-21:00	1.5	【¥2500】深く自分に浸かる眠りのヨガ	川本亜衣里
17(火)	16:00-17:30	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
20(金)	14:00-15:00	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(土)	11:00-12:30	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
◆ … 羅蘭キックボクシング
▽ … ポイナビ

1899 … 10分講座

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

● … 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

