

※2025年07月28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】

曜日	レッスン名		時間
0.5	◎サウンドバス	【特別料金】クリスタルサウンドバス	60分
1.5	リラックス	リラックスヨガ	60分
1.5	リンパドレナージュ	リンパドレナージュヨガ	60分
1.5	カラダほぐし	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	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	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	上半身スクリ初級	上半身スクリヨガ初級	60分
2	下半身スクリ初級	下半身スクリヨガ初級	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	◎ウェーブリング	ウェーブリングヨガ【常溫】	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	ホットピラ	ホットピラティス	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	◎ホーイルB	ホーイルヨガベーシック	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	ニノテ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフロベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	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
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
5	ヨガフロ-A	ヨガフロアドバンス	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
4	★PWプラクティス	パワーヨガのためのプラクティス	70分

【マシンピラティス】

曜日	レッスンの名		時間
2.5	◎ヒップLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒップUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒップB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒップTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒップStretchC	Stretch&Conditioning	30分
3	◎ヒップH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒップBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒップHipLine	Make Hip Line	30分
3.5	◎ヒップWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒップB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒップCore	Shape up Core	30分

強度	レッスン名		時間
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	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(水)	10:30-11:30	2.5 呼吸で燃やす！下腹部スッキリエクササイズ	佐々木絵里
9(水)	10:30-11:30	2 ゆったり過ごすほぐしヨガ	佐々木絵里
13(日)	14:00-15:00	4 動く瞑想～アシュタンガビギナー	岩崎木乃美
19(土)	09:30-10:30	4 動く瞑想～アシュタンガビギナー	岩崎木乃美
19(土)	15:30-16:30	2.5 呼吸で燃やす！下腹部スッキリエクササイズ	佐々木絵里
25(金)	09:00-10:00	4 Affirmative Action	👑 加藤正雄
25(金)	15:00-16:00	2.5 呼吸で燃やす！下腹部スッキリエクササイズ	佐々木絵里
26(土)	08:00-09:00	2 ゆったり過ごすほぐしヨガ	佐々木絵里
31(木)	12:00-13:00	0.5 クリスタルボウルと触れ合う～整体ヒーリング	岩崎木乃美

【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
6(日)	09:30-11:00	2 【¥1200】波動調律ヨガ×クリスタルサウンド	👑 物江麻衣子
11(金)	10:30-12:00	3.5 呼吸で燃やす！下腹部スッキリエクササイズ～90分ver～	佐々木絵里
22(火)	13:30-15:00	2.5 ゆったり過ごすほぐしヨガ～90分ver～	佐々木絵里
25(金)	10:30-11:30	3 【¥2400】反り腰チェックヨガ	👑 加藤正雄

○ … 常溫レッスン  
★ … マスターレッスン  
◇ … スクリーンヨガ  
◆ … 箱間キックボクシング  
▽ … ポイティ  
10分 … 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

● … 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](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

