

※2025年08月09日02:04 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
1.5	リンパドレナージュ	リンパドレナージュヨガ
1.5	カラダほぐし	カラダほぐしヨガ
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ
1.5	ハーモニクBY	ハーモニクブリージングヨガ
2	美律	美律ホルモンヨガ
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラックス
2	美腸力	美腸力ヨガ
2	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級
2	下半身キレイ初級	下半身キレイヨガ初級
2.5	ヨガB	ヨガベーシック
2.5	肩こり	肩こり改善ヨガ
2.5	◎ウェーブリング	ウェーブリングヨガ【常温】
2.5	背中美人	背中美人ヨガ
2.5	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ
2.5	ホットピラティス	ホットピラティス
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ
3	PW初級	パワーヨガ初級
3	お腹	お腹引き締めヨガ
3	美脚	美脚ヨガ
3	サウンドA	サウンドフローヨガ アクティブ
3	美尻	美尻ヨガ
3	◎ホテルB	ホテルヨガベーシック
3	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション
3	ニウデ	ほっそりニの腕ヨガ
3.5	ヨガフロー-B	ヨガフローベーシック
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty
3.5	開脚	開脚フローヨガ
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ
4	FS-D	Fun Shape Disco
4	PW中級	パワーヨガ中級
4	エナジー	エナジーヨガ
5	ヨガフロー-A	ヨガフローアドバンス

【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】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ヒューLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒューStretchC	Stretch&Conditioning	30分
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒューHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape +	50分

強度	レッスンの名		時間
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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(土) 08:00-09:00	2	ゆったり過ごすほぐしヨガ	佐々木絵里
6(水) 12:00-13:00	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
16(土) 18:30-19:30	4	動く瞑想～アシュタンガビギナー	岩崎木乃美
17(日) 09:30-10:30	3	代謝を上げる太陽礼拝	👑 中畑美希
18(月) 09:00-10:00	4	動く瞑想～アシュタンガビギナー	岩崎木乃美
18(月) 12:00-13:00	2	ゆったり過ごすほぐしヨガ	佐々木絵里
20(水) 09:00-10:00	4	Affirmative Action	👑 加藤正雄
20(水) 10:30-11:30	4	大地にはびこるマンパワー	👑 加藤正雄
29(金) 13:30-14:30	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

【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
2(土) 11:00-12:30	1.5	【¥3500】15名限定・陰ヨガ×クリスタルサウンド	👑 物江麻衣子
5(火) 12:00-13:30	3	呼吸が芽吹くヨガ	👑 村上里菜
17(日) 11:00-12:30	3	【¥3000】アライメントヨガ初級～ダウンドック編～	👑 中畑美希
19(火) 13:30-15:00	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
27(水) 09:00-10:30	2.5	ゆったり過ごすほぐしヨガ～90分ver～	佐々木絵里

○ … 常溫レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 縮骨キックボクシング
▽ … ボイナビ
18:30 … 10分講座

レッスン前
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)

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

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。
お時間にも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

