

※2026年07月19日02:02 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]

【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
3(金)	09:00-10:00	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
4(土)	08:00-09:00	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
8(水)	09:00-10:00	2	ゆったり過ごすほぐしヨガ	佐々木絵里
13(月)	12:00-13:00	2.5	夏の快適ヨガ ～胸と肩まわりをゆるめて、輝く心と体へ～	👑 古川くるみ
15(水)	17:30-18:30	1.5	解きほぐすリラックスヨガ	👑 須賀優香
16(木)	14:00-15:00	2	☆ピラティス練習会☆	星野恵里
18(土)	09:30-10:30	4	TWIST&DETOX	👑 小園知香

【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
7(火)	10:30-12:00	3呼吸が芽吹くヨガ	👑 村上里菜
14(火)	12:15-13:25	2.5【¥1500】息るヨガ～深まる呼吸が心をほどく～	👑 井上愛美
15(水)	09:00-10:30	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
15(水)	19:00-20:10	3【¥2500】軸から整う！インナーシェイプフロー	👑 須賀優香
18(土)	11:00-12:30	3【¥2400】心・小腸経絡 血巡り自分を癒すヨガ	👑 小園知香
21(火)	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
29(水)	19:00-20:30	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

○ … 常溫レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 組閣キックボクシング

▽ … 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)

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名
10分

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

【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











