

※2026年10月19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	リラクス	リラクسس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	カラダほぐし	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	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	ヨガフローリラクス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	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	©ウェーブリング	ウェーブリングヨガ【常温】	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
2.5	AJ.ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	©ホールB	ホールヨガベーシック	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	ニノウテ	ほっそりニの腕ヨガ	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.ニノウテ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	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
3.5	下半身キレイ中級	下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	AJ.開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	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

【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
2.5	★前後屈	基礎から学ぶ前屈と後屈	70分

【スクリーン】

講座	レッスン名		時間
1.5	◇リラックス	【スクリーン】リラックスヨガ	60分
2	◇上半身スネキリ初級	【スクリーン】上半身スネキリヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2.5	◇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	◇ホットラ	【スクリーン】ホットピラティス	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	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇サウンドA	【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	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	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分
6	◇エナジフロー	【スクリーン】エナジフローヨガ	60分

【マシンピラティス】

曜日	レッスン名	時間
2.5	◎ﾎﾞﾃﾞｰLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾎﾞﾃﾞｰUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾎﾞﾃﾞｰB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾎﾞﾃﾞｰTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾎﾞﾃﾞｰStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾎﾞﾃﾞｰRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ﾎﾞﾃﾞｰChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ﾎﾞﾃﾞｰH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾎﾞﾃﾞｰBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ﾎﾞﾃﾞｰHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ﾎﾞﾃﾞｰRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾎﾞﾃﾞｰPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎ﾎﾞﾃﾞｰWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾎﾞﾃﾞｰJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾎﾞﾃﾞｰB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾎﾞﾃﾞｰcore Shape up Core	30分
3.5	◎ﾎﾞﾃﾞｰControlF Control Flow	30分
4	◎ﾎﾞﾃﾞｰA+ Advance+	50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
11(水)	18:30-19:30	4 股関節の広がりを感じるヨガ	👑 川本亜衣里
15(日)	17:00-18:00	3 メリハリ Back Style Yoga	星野恵里
17(火)	10:30-11:30	4 空と大地、内なる流れをつなぐヨガ《ゆるホット》	👑 古川くるみ
17(火)	12:00-13:00	1.5 《常温》思考を鎮める陰ヨガ	👑 古川くるみ
18(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
23(月)	18:45-19:45	1.5 【常温】まどろむヨガニドラー	池田奈月
24(火)	10:30-11:30	2 ゆったり過ごすほぐしヨガ	佐々木絵里
28(土)	14:00-15:00	3 メリハリ Back Style Yoga	星野恵里

【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
11(水)	16:30-18:00	3 【¥2000】背中のびやか、呼吸めぐるホイールヨガ	👑 川本亜衣里
20(金)	12:00-13:30	2.5 ゆったり過ごすほぐしヨガ～90分ver～	佐々木絵里
27(金)	13:30-15:00	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
30(月)	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

● … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 筋膜キックボクシング

▽ … ボイナビ

18分 … 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

10分

● … 18:00-22:00
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

