

※2026年07月16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。

※2026年07月16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]

強度		レッスン名	時間
3	◇ニワデ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフローベシック	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度		レッスン名	時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラ45(パーソナル)	パーソナルマシンピラティス45【8400円】	45分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
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
1(水) 19:20-20:20	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜
3(金) 09:00-10:00	2	easyピラティス	吉田若菜
4(土) 15:30-16:30	3.5	Hatha yoga	👑 矢後恵莉佳
8(水) 10:40-11:40	2	股関節やわらか足腰軽やかリセットヨガ	中村久美子
10(金) 10:40-11:40	2.5	Go To India	石井智恵
10(金) 21:00-22:00	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜
12(日) 08:00-09:00	2	体幹ととのラインナーメンテヨガ	谷咲織
12(日) 14:00-15:00	3	脚痩せYOGA〜大転子でつばり改善〜	萬美優
13(月) 09:00-10:00	2	easyピラティス	吉田若菜
14(火) 19:20-20:20	2	easyピラティス	吉田若菜
15(水) 14:00-15:00	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜
17(金) 10:40-11:40	2	easyピラティス	吉田若菜
21(火) 10:40-11:40	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜
22(水) 12:20-13:20	3	なめらかなフローヨガ	清水久美
22(水) 14:00-15:00	2	easyピラティス	吉田若菜
22(水) 21:00-22:00	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜
26(日) 09:30-10:30	2.5	Go To India	石井智恵
28(火) 10:40-11:40	2.5	Go To India	石井智恵
28(火) 21:00-22:00	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜
29(水) 12:20-13:20	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜

- … 常溫レッスン
- ★ … マスターレッスン
- ◇ … スクリーンヨガ
- ◆ … 暗闇キックボクシング
- ▽ … ボイナビ
- 10分 … 10分講座
- … 体験レッスン予約可能
- △ … アロマ使用レッスン
- × … 予約不重レッスン
- 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)

【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。



【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

