

※2026年07月16日02:08 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02:08 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  | レッスス名     |                    | 時間  |
|-----|-----------|--------------------|-----|
| 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 | 睡眠        | 至福の睡眠ヨガ            | 60分 |
| 1.5 | Dレックス     | デジタルデトックスヨガ        | 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1    | ヨガフロー1リラックス        | 60分 |
| 2   | 下半身キレイ初級  | 下半身きれいヨガ初級         | 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 | 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   | ◎PW初級     | パワーヨガ初級【常温】        | 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   | サウンドE     | サウンドフローヨガ エモーション   | 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 | ジョイフル     | ジョイフルヨガ            | 60分 |
| 3.5 | MYB       | Music Yoga Burning | 75分 |
| 4   | FS-D      | Fun Shape Disco    | 60分 |
| 4   | エナジー      | エナジーヨガ             | 60分 |
| 6   | エナジーフロー   | エナジーフローヨガ          | 60分 |

【スクリーン】

| 強度  | レッスン名    |                         | 時間  |
|-----|----------|-------------------------|-----|
| 1.5 | ◇リンパリフレ  | 【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ      | 60分 |
| 2   | ◇下半身リレ初級 | 【スクリーン】下半身きれいヨガ初級       | 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 | ◇ヨガB     | 【スクリーン】ヨガベーシック          | 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 |
| 2.5 | ◇AMY     | 【スクリーン】Asian Music Yoga | 60分 |
| 3   | ◇サウンドE   | 【スクリーン】サウンドフロ-ヨガ エモーション | 60分 |
| 3   | ◇骨盤      | 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ           | 60分 |
| 3   | ◇ニノウテ    | 【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ        | 60分 |
| 3   | ◇美脚      | 【スクリーン】美脚ヨガ             | 60分 |
| 3.5 | ◇ヨガフロ-B  | 【スクリーン】ヨガフロ-ベーシック       | 60分 |
| 3.5 | ◇開脚      | 【スクリーン】開脚フロ-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 |

【マシンピラティス】

| 強度  | レッスン名     |                     | 時間  |
|-----|-----------|---------------------|-----|
| 2.5 | ◎ビラLower+ | Lower Body Make-up+ | 50分 |
| 2.5 | ◎ビラUpper+ | Upper Body Make-up+ | 50分 |

| 強度  | レッスンの名       | 時間                |
|-----|--------------|-------------------|
| 2.5 | ◎どぅB+        | Basic+            |
| 2.5 | ◎どぅTotalBody | Total Body        |
| 2.5 | ◎どぅRefBody   | Refresh Body      |
| 3   | ◎どぅH&L+      | Hip&Legs+         |
| 3   | ◎どぅBackStyle | Beauty Back Style |
| 3   | ◎どぅHipLine   | Make Hip Line     |
| 3   | ◎どぅRefCore   | Refresh Core      |
| 3.5 | ◎どぅWaist+    | Waist Shape +     |
| 3.5 | ◎どぅB&A+      | Back&Arms+        |
| 3.5 | ◎どぅcore      | Shape up Core     |
| 3.5 | ◎どぅControlF  | Control Flow      |

【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(日) 09:30-10:30  | 2   | 股関節やわらか足腰軽やかリセットヨガ | 中村久美子      |
| 2(日) 14:00-15:00  | 3   | 脚痩せYOGA〜大転子でぱり改善〜  | 萬美優        |
| 2(日) 15:30-16:30  | 2.5 | ふんわり後屈ヨガ           | 二宮希帆       |
| 3(月) 10:40-11:40  | 2   | easyピラティス          | 吉田若菜       |
| 5(水) 12:20-13:20  | 2   | easyピラティス          | 吉田若菜       |
| 8(土) 09:30-10:30  | 3   | 脚痩せYOGA〜大転子でぱり改善〜  | 萬美優        |
| 8(土) 17:00-18:00  | 2.5 | ふんわり後屈ヨガ           | 二宮希帆       |
| 12(水) 14:00-15:00 | 3.5 | 骨で考えるピラティス         | 吉田若菜       |
| 17(月) 10:40-11:40 | 2   | easyピラティス          | 吉田若菜       |
| 18(火) 17:40-18:40 | 2.5 | Go To India        | 石井智恵       |
| 19(水) 19:20-20:20 | 2   | easyピラティス          | 吉田若菜       |
| 21(金) 12:20-13:20 | 3.5 | 骨で考えるピラティス         | 吉田若菜       |
| 21(金) 17:40-18:40 | 3.5 | 骨で考えるピラティス         | 吉田若菜       |
| 25(火) 09:00-10:00 | 2.5 | Go To India        | 石井智恵       |
| 26(水) 12:20-13:20 | 3   | 体幹強化で美姿勢ヨガ         | 👑 西本真衣美    |
| 26(水) 14:00-15:00 | 3.5 | イメージと身体を繋いで動くピラティス | 吉田若菜       |
| 28(金) 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      |
| 28(金) 17:40-18:40 | 2.5 | Go To India        | 石井智恵       |

⦿ … 常溫レッスン  
★ … マスターレッスン  
◇ … スクリーンヨガ  
◆ … 随體キックボクシング  
▽ … ボイナビ

● … 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)

**【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。

18分 … 10分講座

レッスン前  
10分講座

10分

18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名

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



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

