

※2026年10月15日02:03 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10月15日02:03 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]

【通常レッスン】

講座	レッスン名		時間
1.5	リタックス	リラクックスヨガ	60分
1.5	リンパリフレクシ	リンパリフレクシュヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	Dレトックス	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	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	下半身ストレッチ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ_上半身ストレッチ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	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
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	60分
3	お腹	お腹引き締めヨガ	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	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ_ニノウテ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	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	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	エナジー	エナジーヨガ	60分
5	ヨガフロー-A	ヨガフローアドバンス	70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】

年度	レッスン名		時間
1.5	◇リタス	【スクリーン】リタスヨガ	60分
2	◇上半身スキャリ初級	【スクリーン】上半身スキャリヨガ初級	60分
2	◇下半身スキャリ初級	【スクリーン】下半身スキャリヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローリ	【スクリーン】ヨガフローリリラックス	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
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇サウンドE	【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニノウデ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	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	◇ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分

強度	レッスン名		時間
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30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BackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラ45(パーソナル)	【マシンピラ】パーソナルマシンピラティス45【特別料金】	45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
2(金) 19:20-20:20	2	easyピラティス	吉田若菜
6(火) 17:40-18:40	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜
9(金) 10:40-11:40	2	easyピラティス	吉田若菜
13(火) 12:20-13:20	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜
13(火) 19:20-20:20	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜
15(木) 12:00-13:00	1.5	【2時間スタッフ限定講義】骨盤底筋WS	中野柚香子
15(木) 15:00-16:00	2	【60分スタッフ限定ホット】Yoga Beginner in English	泉本礼樹
19(月) 12:20-13:20	2	easyピラティス	吉田若菜
20(火) 21:00-22:00	2	easyピラティス	吉田若菜
21(水) 09:00-10:00	3.5	土台を整え片脚で立つヨガ	木村菜
21(水) 10:40-11:40	3.5	イメージと身体を繋いで動くピラティス	吉田若菜
21(水) 12:20-13:20	3	脚痩せYOGA〜大転子でつばり改善〜	萬美優
21(水) 14:00-15:00	1.5	呼吸美調整ヨガ	萬美優
21(水) 19:20-20:20	2	体幹ととのラインナーメンテヨガ	谷咲織
21(水) 21:00-22:00	2.5	ふんわり後屈ヨガ	二宮希帆
23(金) 15:40-16:40	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜
26(月) 09:00-10:00	2	easyピラティス	吉田若菜
28(水) 21:00-22:00	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜

- … 常連レッスン
- ★ … マスターレッスン
- ◇ … スクリーンヨガ
- ◆ … 隔週キックボクシング
- ▽ … 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。

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

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分



【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

