

※2025年07月31日02:06 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]

【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
4	★アームバランス ゆっくり学べるアームバランス	70分

【パーソナル】

強度	レッスン名	時間
2	◎パーソナル60 【特別料金】パーソナルヨガ60	60分

【EMS】

強度	レッスン名	時間
2.5	▲ベージック 【Evolv】Basic(エクササイズ)	20分
2.5	▲ビートH&L 【Evolv】BEAT HIP & LEGS_エクサ	20分
2.5	▲ビートB&A 【Evolv】BEAT BACK & ARMS_エクサ	20分
3	▲AMRAP 【Evolv】AMRAP(エクササイズ)	20分
3	▲コンバット 【Evolv】Combat(エクササイズ)	20分
3	▲コア 【Evolv】Core(エクササイズ)	20分
3	▲Evolv効率 【Evolv】効率ボディメイクヨガ	20分
3	▲ビートコア 【Evolv】BEAT CORE	20分
3.5	▲リズムバーン 【Evolv】Rhythm Burn(エクササイズ)	20分
3.5	▲バックアームズ 【Evolv】Back&Arms(エクササイズ)	20分
3.5	▲ヒップレッグス 【Evolv】Hip&Legs(エクササイズ)	20分
4	▲アドバンス 【Evolv】Advance(エクササイズ)	20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
1.5	◇リラクス 【スクリーン】リラクセスヨガ	60分
2	◇上半身スリリ初級 【スクリーン】上半身スリリヨガ初級	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
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	◇ニワデ 【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	◇ヨガフローB 【スクリーン】ヨガフローベージック	60分
3.5	◇MYB 【スクリーン】Music Yoga Burning	75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	◎どうLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎どうUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎どうB+ Basic+	50分
2.5	◎どうTotalBody Total Body	30分
2.5	◎どうStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎どうRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎どうChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎どうH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎どうBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎どうHipLine Make Hip Line	30分
3	◎どうRefCore Refresh Core	30分
3	◎どうPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎どうWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎どうJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎どうB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎どうcore Shape up Core	30分
3.5	◎どうControlF Control Flow	30分
4	◎どうA+ Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

LAVA 銀座本店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
10(木)	1.5	【ゆるホット】～Yoga Nidra～頑張る自分にやわらぎを	山川真凜
12(土)	3	【常温】オープンフローヨガ	岩井千明
15(火)	4	みぼリズム ト～Strength up～	杉山美保子
16(水)	2.5	【常温】自分と向き合うムドラーヨガ	伊藤薫
19(土)	1.5	【ゆるホット】～Yoga Nidra～頑張る自分にやわらぎを	山川真凜
20(日)	2.5	【3時間 10000円】バリエートレーニング	伊藤薫
22(火)	2	知って損はないヨガ哲学	大西優子
23(水)	3.5	progress flow yoga	森田理菜
25(金)	2.5	マシピラ基本の「き」	大西優子
25(金)	2.5	マシピラ基本の「き」	大西優子
31(木)	3.5	progress flow yoga	森田理菜

LAVA 銀座グレース店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
2(水)	2	股関節を緩める陰ヨガ	浦田まり
5(土)	2	【1dayリトリート】CANDLE YOGA	浦田まり
6(日)	3	自分を労わるBackbend yoga	浦田まり
6(日)	2	願いを言葉に、星にゆだねるセタリトリート	塚田桃加
11(金)	1.5	【常温】瞑想ヨーガ	師岡絵美里
11(金)	2.5	Quan Basics 【常温】	師岡絵美里
12(土)	2	股関節を緩める陰ヨガ	浦田まり
12(土)	2	【3時間 ¥10000】姿勢改善ヨガ & ピラティス	大石凪
14(月)	1.5	【常温】 The beautiful Yin 60	後藤裕子
18(金)	1.5	【常温】瞑想ヨーガ	師岡絵美里
18(金)	2.5	Quan Basics 【常温】	師岡絵美里
19(土)	1	【常温】Restorative Yoga60	後藤裕子
19(土)	2	【3時間10000円】パークヨガ	鈴木咲
21(月)	1.5	【常温】 The beautiful Yin 60	後藤裕子
23(水)	2	【ゆるホット】深めるヨガ	上山紗有里
23(水)	3	自分を労わるBackbend yoga	浦田まり
25(金)	1.5	【常温】瞑想ヨーガ	師岡絵美里
25(金)	2.5	Quan Basics 【常温】	師岡絵美里
25(金)	4	みぼリズム ト～Strength Up～	杉山美保子
26(土)	2	RIKO × MOMOと芝生でひと息 Park Yoga	塚田桃加
26(土)	1	【常温】Restorative Yoga60	後藤裕子
27(日)	2	【ゆるホット】深めるヨガ	上山紗有里
27(日)	2	【常温】心と身体のを軸を安定させる瞑想	前原正奈
28(月)	1	【常温】YOGA NIDRA 60 with YUKO	後藤裕子
29(火)	2	【ゆるホット】深めるヨガ	上山紗有里
29(火)	5	コアカUPヴィンヤサ フローヨガ	内藤秀子
29(火)	3	【 ¥2000】肩周りゆるめるヨガ	内藤秀子

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

LAVA 銀座本店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
9(水)	3	バリエートレーニング90	伊藤薫
13(日)	3	バリエートレーニング90	伊藤薫
21(月)	4	肩甲骨の柔軟性を高めるヴィンヤサヨガ	山口理奈
21(月)	4	【 ¥3000】ONE YOGA II ～陰陽ヨガの進化～	山口理奈
26(土)	2	【 ¥3000】めぐる季節の陰ヨガ120分	山口理奈

LAVA 銀座グレース店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
13(日)	1.5	心の清澄ヨガ～瞑想を深める～	前原正奈
14(月)	3	【常温】至福のハタヨーガ90	後藤裕子
18(金)	2.5	【 ¥10000】パーソナル60	板垣劉真衣

👑=トップインストラクター

LAVA 銀座グレース店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
18(金)	3	【 ¥11000】(5名限定) マシンピラティス徹底解説	板垣劉真衣
19(土)	3	【 ¥2400】カラダを変える!めっちゃ楽しいピンチャ練習会90min	大城若菜
19(土)	3.5	【常温】Quan Time 90	後藤裕子
20(日)	5	【常温】Backbendyoga advance 90	浦田まり
21(月)	2.5	【常温】季節のアーユルヨーガ90	後藤裕子
26(土)	3	【常温】Quan Flow 90	後藤裕子
28(月)	1.5	【常温】Flow Fundamentals 90	後藤裕子
30(水)	1.5	【常温】Deep relax Yin Yoga	浦田まり

○ ... 常温レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 前編キックボクシング
▽ ... 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)

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

【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



【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com