

※2026年07月29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]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
0.5	◎サウンドバス	【特別料金】クリスタルサウンドバス	60分
1	◎ヒーリング	【特別料金】クリスタルサウンドヒーリング	60分
1	リラックス	リラクセスヨガ	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	Dトックス	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	AJ.リラックス	【アジャスト】リラクセスヨガ	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
1.5	常温・波動 2	【特別料金】波動調律ヨガ Ver.2	70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	ヨガフローラリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	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.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	◎ウェープリング	ウェープリングヨガ【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.ホットピラ	【アジャスト】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
2.5	常温・波動 1	【特別料金】波動調律ヨガ Ver.1	70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	◎ネイルB	ホィ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	ニウデ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ.ニウデ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	ヨガ70-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	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	Eナジー	Eナジーヨガ	60分
4.5	ヨガA	ヨガアドバンス	70分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分

強度	レッスン名		時間
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

【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	★呼吸	ゆるめて深まる呼吸ヨガ	70分
4	★アーム	基礎からつくるアームバランス	70分

【EMS】

難度	レッスン名	時間
2.5	▲ベージック [Evolv]Basic(エクササイズ)	20分
3	▲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	▲BodyShapeBeat1 [Evolv]BodyShapeBeat1	20分
3.5	▲H&LShapeBeat1 [Evolv]H&LShapeBeat1	20分
4	▲アドバンス [Evolv]Advance(エクササイズ)	20分
4	▲リズムバーン2 [Evolv]RhythmBurn2(エクササイズ)	20分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リラックス【スクリーン】リラックスヨガ	60分
2	◇上半身スッキリ初級【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身キレイ初級【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローラ【スクリーン】ヨガフローリラックス	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	◇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
3.5	◇ヨガフロ-B【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇開脚【スクリーン】開脚フローヨガ	60分

【マシンピラティス】

难度	レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾞｭLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭcore Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭControlF Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞｭA+ Advance+	50分

【SP:特別レッスン】
LAVA 銀座本店

👑=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
3(月)	13:30-14:30	2.5 呼吸が深まるセロトニンヨガ	山口静香
3(月)	15:00-16:00	2 整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
4(火)	15:30-16:30	2 Music スローリリースヨガ	伊藤薫
5(水)	11:00-12:00	2.5 呼吸が深まるセロトニンヨガ	山口静香
8(土)	11:00-12:00	2.5 快適呼吸に導くwave flow yoga	谷口百聖
8(土)	14:00-15:00	2 Music スローリリースヨガ	伊藤薫
11(火)	09:30-10:30	2.5 快適呼吸に導くwave flow yoga	谷口百聖
11(火)	18:30-19:30	2.5 【3時間10000円】呼吸が深まるSEROTONIN YOGA特別3時間クラス	山口静香
16(日)	18:00-19:00	2 Music スローリリースヨガ	伊藤薫
18(火)	19:30-20:30	2 整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
20(木)	19:00-20:00	2.5 Deep Hip Release～極上のおしりヨガ～	👑 佐藤華蓮
20(木)	19:30-20:30	2 整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
22(土)	09:30-10:30	1.5 【常温】あなたに寄り添う陰ヨガ	👑 岩井千明
27(木)	13:30-14:30	2 Music スローリリースヨガ	伊藤薫
30(日)	11:30-12:30	1.5 【常温】あなたに寄り添う陰ヨガ	👑 岩井千明
31(月)	19:30-20:30	2 Music スローリリースヨガ	伊藤薫

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
1(土)	11:00-12:00	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
1(土)	12:30-13:30	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
1(土)	13:30-14:30	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
2(日)	13:00-14:00	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
3(月)	14:00-15:00	3 HATHA FLOW 60【常温】	菅原伶美
3(月)	20:15-21:15	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
4(火)	16:00-17:00	1 【常温】Restorative Yoga60	後藤裕子
4(火)	19:00-20:00	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
4(火)	20:30-21:30	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
5(水)	13:45-14:45	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
5(水)	19:00-20:00	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
5(水)	20:15-21:15	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
7(金)	09:30-10:30	3.5 二の腕アプローチヨガ	上山紗有里
7(金)	17:30-18:30	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
7(金)	19:00-20:00	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
7(金)	20:30-21:30	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
9(日)	14:00-15:00	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
9(日)	15:30-16:30	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
9(日)	17:00-18:00	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
10(月)	10:30-11:30	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
10(月)	18:00-19:00	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
10(月)	19:00-20:00	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
11(火)	12:00-13:00	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
11(火)	13:30-14:30	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
12(水)	17:30-18:30	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
12(水)	19:00-20:00	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
12(水)	20:30-21:30	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
16(日)	17:30-18:30	3.5 二の腕アプローチヨガ	上山紗有里
17(月)	19:00-20:00	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
17(月)	20:30-21:30	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
18(火)	15:30-16:30	1.5 【常温】The Beautiful Yin 60	後藤裕子
18(火)	19:00-20:00	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
18(火)	20:30-21:30	2 【¥12000】パーソナル60	👑 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
21(金)	10:00-11:00	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
21(金)	19:00-20:00	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
21(金)	20:30-21:30	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
22(土)	17:30-18:30	1 【常温】Restorative Yoga60	後藤裕子
23(日)	13:00-14:00	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
23(日)	17:30-18:30	2 【ゆるホット】深めるヨガ	上山紗有里
24(月)	19:00-20:00	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
24(月)	19:30-20:30	2 【常温】至福のハタヨーガ60	後藤裕子
24(月)	20:30-21:30	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
24(月)	21:00-22:00	1.5 【常温】The Beautiful Yin 60	後藤裕子
26(水)	19:30-20:30	3.5 Breve～踏み出す勇氣～	志賀さゆり
28(金)	19:30-20:30	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
28(金)	20:30-21:30	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
28(金)	21:00-22:00	2.5 月に寄り添うヨガ	👑 村上里菜
29(土)	09:30-10:30	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
29(土)	11:00-12:00	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
29(土)	12:30-13:30	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
29(土)	12:30-13:30	3.5 アフリカンサンライズ～始まりの地へ～	志賀さゆり
29(土)	17:30-18:30	1 【常温】YOGA NIDRA 60 with YUKO	後藤裕子

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

LAVA 銀座本店

👑=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)	12:00-13:30	3.5 【常温】HaTha Yoga Practice 90min	渡辺真也
3(月)	09:00-10:30	2 【オイル持参】セルフアヴィヤンガ90～ドージャチェック付～	山口静香
4(火)	12:00-13:30	5 【常温】Vinyasa Practice 90min	渡辺真也
6(木)	12:30-14:00	4 肩甲骨の柔軟性を高めるヴィンヤサヨガ	👑 山口理奈
6(木)	14:30-16:00	4 【¥3000】ONE YOGA II ～陰陽ヨガの進化～	👑 山口理奈
8(土)	15:30-17:00	5 【常温】Vinyasa Practice 90min	渡辺真也
9(日)	11:30-13:00	2 【常温】陰ヨガ ～調和～ 90min	渡辺真也
11(火)	12:30-14:00	5 【常温】Vinyasa Practice 90min	渡辺真也
12(水)	10:30-12:00	2.5 月の癒しとヨガニドラ～新月～	山口静香
19(水)	13:30-15:00	3 【常温】バレエトレーニング90	伊藤薫
20(木)	12:30-14:00	1.5 【オイル持参】オイルマッサージセルフアヴィヤンガ	山口静香
20(木)	17:00-18:30	5 【¥3000】BORN TO YOG～90min～(常温)	👑 佐藤華蓮
22(土)	12:30-14:00	2 【常温】陰ヨガ ～調和～ 90min	渡辺真也
23(日)	16:00-17:30	5 【常温】Vinyasa Practice 90min	渡辺真也
25(火)	15:30-17:30	2 【¥3000】めぐる季節の陰ヨガ120分	👑 山口理奈
25(火)	17:30-19:00	3 【常温】バレエトレーニング90	伊藤薫
26(水)	09:00-10:30	3.5 【常温】HaTha Yoga Practice 90min	渡辺真也
27(木)	15:00-16:30	3 月の癒しとヨガニドラ～満月～	山口静香
29(土)	12:30-14:00	2 【常温】陰ヨガ ～調和～ 90min	渡辺真也

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
4(火)	14:00-15:30	3.5 【常温】Quan Time 90	後藤裕子
8(土)	16:00-17:00	3 (1名限定) パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
8(土)	17:30-18:30	3 (1名限定) パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
10(月)	14:30-16:00	3 【¥2400】ONE YOGA～陰陽のバランスを整える～	👑 山口理奈
17(月)	12:30-14:00	2 【¥2400】反り腰さんのためのヨガ90	👑 物江麻衣子
21(金)	20:30-22:00	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
22(土)	15:30-17:00	2.5 【常温】季節のアーユルヨーガ90	後藤裕子
23(日)	14:00-15:30	3 坐骨調整ヨガ	志賀さゆり
25(火)	20:30-22:00	2.5 【¥2400】肩やわらかヨガ	👑 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
26(水)	16:00-18:00	1【¥12000】(5名限定)解放と浄化〜クリスタル演奏体験会〜	👑 板垣劉真衣
28(金)	19:00-20:30	3心が根付くヨガ	👑 村上里菜
29(土)	14:00-15:00	3(1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
29(土)	15:30-16:30	3(1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
29(土)	15:30-17:00	3【常温】至福のハタヨーガ90	後藤裕子
30(日)	09:30-11:00	1.5【常温】心の清澄ヨガ〜瞑想を深める〜	前原正奈
30(日)	15:30-16:30	3(1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
30(日)	17:00-18:00	3(1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
31(月)	11:00-12:30	1【常温】Restorative Yoga 90	後藤裕子

○ … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 毎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)

👑 … 10分講座

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

👑 … 10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

👑 … 10分講座

【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











