

※2026年10月07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。

※2026年10月07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]

強度	レッスン名		時間
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
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】

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	▲Evolv効率	【Evolv】効率ボディメイクヨガ	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	▲ビートコア	【Evolv】BEAT CORE	20分
3	▲BodyShapeBeat1	【Evolv】BodyShapeBeat1	20分
3.5	▲AMRAP	【Evolv】AMRAP(エクササイズ)	20分
3.5	▲ビートH&L	【Evolv】BEAT HIP&LEGS_エクサ	20分
3.5	▲ビートB&A	【Evolv】BEAT BACK & ARMS_エクサ	20分
3.5	▲H&LShapeBeat1	【Evolv】H&LShapeBeat1	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	◇リラックス	【スクリーン】リラクسس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	◇下半身スッキリ初級	【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	◇ヨガフローリラ	【スクリーン】ヨガフローリラククス	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	◇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	◇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	◇サウンドA	【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	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	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇サックと滝汗	【スクリーン】サックと滝汗フローヨガ(30分)	30分
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分
6	◇エナジーフロー	【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビュLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビュUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ビュB+	Basic+	50分
2.5	◎ビュTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビュRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビュChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビュH&L+	Hip&Legs+	50分

強度	レッスン名		時間
3	◎ビュRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビュPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ビュJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビュControlF	Control Flow	30分
4	◎ビュA+	Advance+	50分

【SP.特別レッスン】

LAVA 銀座本店

👑マ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(木) 15:00-16:00	2	整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
2(金) 18:30-19:30	2.5	マンピラ基本の「ほ」	大西優子
3(土) 18:30-19:30	2.5	マンピラ基本の「ほ」	大西優子
4(日) 14:00-15:00	1.5	【常温】あなたに寄り添う陰ヨガ	👑岩井千明
6(火) 15:30-16:30	1.5	【オイル持参】セルフアヴィヤング～温かな手を感じよう～	山口静香
8(木) 12:00-13:00	2.5	呼吸が深まるセロトニンヨガ	山口静香
10(土) 19:00-20:00	3.5	【3時間有料】HaTha Yoga Practice 解説と練習	渡辺真也
12(月) 08:00-09:00	2.5	快適呼吸に導くwave flow yoga	谷口百聖
12(月) 17:30-18:30	1.5	【特別クラス10000円】愛と浄化のYoga&Ayurveda	山口静香
22(木) 21:00-22:00	1.5	【ゆるホット】～Yoga Nidra～頑張る自分にやわらぎを	山川真凜
24(土) 09:30-10:30	2	整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
24(土) 12:30-13:30	2.5	快適呼吸に導くwave flow yoga	谷口百聖
24(土) 18:30-19:30	3	【3時間有料】アーサナ練習会～基礎からひも解く後屈の実践～	渡辺真也
26(月) 13:30-14:30	2	整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
27(火) 15:30-16:30	2.5	【常温】自分と向き合うムドラーヨガ	伊藤薫
30(金) 19:00-20:00	3.5	【3時間有料】HaTha Yoga Practice 解説と練習	渡辺真也
31(土) 09:30-10:30	1.5	【オイル持参】セルフアヴィヤング～温かな手を感じよう～	山口静香

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
3(土) 11:00-12:00	2	前原正奈 1dayリトリート	前原正奈
5(月) 11:00-12:00	3.5	二の腕アプローチフローヨガ	上山紗有里
6(火) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
6(火) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
9(金) 19:30-20:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
9(金) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
10(土) 17:30-18:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
12(月) 13:30-14:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
12(月) 15:00-16:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
13(火) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
13(火) 19:00-20:00	2	【常温】至福のハタヨーガ60	後藤裕子
13(火) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
16(金) 09:30-10:30	3.5	アフリカンサンライズ～始まりの地へ～	志賀さゆり
16(金) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
16(金) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
19(月) 11:30-12:30	1	【常温】Restorative Yoga60	後藤裕子
20(火) 13:45-14:45	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
20(火) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
20(火) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
21(水) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
21(水) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
23(金) 19:30-20:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
23(金) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
24(土) 15:30-16:30	1	【常温】マントラ・ヒーリングヨーガ60	後藤裕子
24(土) 19:00-20:00	1.5	心身を癒すひとときを 1dayリトリート	👑岩井千明
25(日) 17:30-18:30	3.5	Breve～踏み出す勇氣～	志賀さゆり
26(月) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
26(月) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
28(水) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
28(水) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈
30(金) 09:30-10:30	2.5	ヨガ×トレで全身スッキリ	上山紗有里
31(土) 11:00-12:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑山口理奈

LAVA 銀座グラッセ店				
レッスン日時	曜 日	レ ッ ス ン 名	担当インストラクター	
31(土)	12:30-13:30	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈	
31(土)	14:00-15:00	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈	
31(土)	17:30-18:30	3.5 アフリカンサンライズ～始まりの地へ～	志賀さゆり	

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】 🏰 = トップインストラクター
LAVA 銀座本店

レッスン日時	曜 日	レ ッ ス ン 名	担当インストラクター	
3(土)	12:30-14:00	3.5 【常温】HaTha Yoga Practice 90min	渡辺真也	
5(月)	13:30-15:00	2 【オイル持参】セルフアヴィヤンガ90～ドーシャチェック付～	山口静香	
6(火)	12:00-13:30	5 【常温】Vinyasa Practice 90min	渡辺真也	
8(木)	13:00-14:30	5 【¥3000】BORN TO YOG～90min～(常温)	👑 佐藤華蓮	
8(木)	13:30-15:00	2 【常温】陰ヨガ ～調和～ 90min	渡辺真也	
10(土)	11:30-13:00	4 肩甲骨の柔軟性を高めるヴィンヤサヨガ	👑 山口理奈	
10(土)	13:30-15:00	4 【¥3000】ONE YOGA II ～陰陽ヨガの進化～	👑 山口理奈	
11(日)	08:00-09:30	2.5 月の癒しとヨガニドラ～新月～	山口静香	
11(日)	16:00-17:30	3 【常温】バレエトレーニング90	伊藤薫	
12(月)	09:00-12:00	5 【¥13000】徹底燃焼フロフロフロー！	👑 佐藤華蓮	
15(木)	20:30-22:00	3.5 【常温】HaTha Yoga Practice 90min	渡辺真也	
17(土)	10:30-11:30	3 【¥2000】関節メンテナンスPilates～股関節	👑 菅原伶美	
17(土)	16:00-17:30	5 【常温】Vinyasa Practice 90min	渡辺真也	
18(日)	14:00-15:30	2 【常温】陰ヨガ ～調和～ 90min	渡辺真也	
20(火)	10:30-12:00	4 【常温】HaTha Yoga Practice Vol2 90min	渡辺真也	
24(土)	11:40-13:40	2 【¥3000】めぐる季節の陰ヨガ120分	👑 山口理奈	
27(火)	12:00-13:30	3 月の癒しとヨガニドラ～満月～	山口静香	
29(木)	15:30-17:00	2 【常温】陰ヨガ ～調和～ 90min	渡辺真也	
29(木)	17:30-19:00	3 【常温】バレエトレーニング90	伊藤薫	

LAVA 銀座グラッセ店				
レッスン日時	曜 日	レ ッ ス ン 名	担当インストラクター	
2(金)	09:15-10:15	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子	
2(金)	10:15-11:15	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子	
2(金)	19:00-20:00	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子	
3(土)	13:00-14:00	3 (1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣	
3(土)	14:30-15:30	3 (1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣	
3(土)	16:00-17:00	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子	
4(日)	13:00-14:00	3 (1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣	
4(日)	14:30-15:30	3 (1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣	
4(日)	17:00-18:30	3 坐骨調整ヨガ	志賀さゆり	
5(月)	19:00-20:00	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子	
5(月)	20:15-21:15	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子	
6(火)	16:00-17:00	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子	
8(木)	19:00-20:00	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子	
8(木)	20:00-21:00	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子	
9(金)	17:30-18:30	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子	
10(土)	09:30-11:00	1.5 心の清澄ヨガ～瞑想を深める～	前原正奈	
11(日)	17:00-18:30	3.5 腸腰筋マスターになれるヨガ！	志賀さゆり	
12(月)	17:00-18:30	3 【¥2400】ONE YOGA～陰陽のバランスを整える～	👑 山口理奈	
13(火)	20:30-22:00	1 【常温】Restorative Yoga 90	後藤裕子	
14(水)	17:30-18:30	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子	
14(水)	19:00-20:00	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子	
14(水)	20:30-21:30	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子	
15(木)	19:30-20:30	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子	
17(土)	12:30-14:00	2.5 【¥2400】肩やわらかヨガ	👑 山口理奈	
18(日)	11:00-12:30	6 【¥3000】Grow Flow Yoga Advance	👑 大城若葉	

LAVA 銀座グラッセ店				
レッスン日時	曜 日	レ ッ ス ン 名	担当インストラクター	
19(月)	09:30-11:00	3.5 【常温】Quan Time 90	後藤裕子	
19(月)	19:00-20:00	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子	
19(月)	20:30-21:30	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子	
23(金)	16:00-17:30	3 坐骨調整ヨガ	志賀さゆり	
24(土)	17:00-18:30	1.5 【常温】Flow Fundamentals 90	後藤裕子	
25(日)	15:30-16:30	3 (1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣	
25(日)	16:50-17:50	3 (1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣	
26(月)	15:00-15:45	3 【¥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	👑 佐藤華蓮	
26(月)	16:00-16:45	3 【¥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	👑 佐藤華蓮	
27(火)	15:30-17:00	1 【常温】Restorative Yoga 90	後藤裕子	
29(木)	09:00-10:00	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子	
30(金)	19:20-20:20	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子	
30(金)	20:30-21:30	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子	
30(金)	21:40-22:40	2 【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子	
31(土)	14:00-15:30	3 内ももマスターになれるヨガ！	志賀さゆり	
31(土)	15:30-16:30	3 (1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣	

○ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 縮めキックボクシング
▽ … ボイナビ
10分 … 10分講座

レッスン前
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)

レッスン後
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。

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

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

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