

※2026年07月16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]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	リラクス	リラクسس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	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	ヨガフローリ	ヨガフローリラクス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	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	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	AJ.ホットピラ	【アジャスト】ホットピラティス	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
3	骨盤	骨盤整登ヨガ	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級	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	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニノゲ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフローベーシック	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	下半身きれいいヨガ中級	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分
4.5	ヨガA	ヨガアドバンス	70分
5	ヨガフロ-A	ヨガフローアドバンス	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
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
2.5	◇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	◇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	◇お腹【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分

【マシンピラティス】

曜日	レッスン名		時間
2.5	◎びうLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎びうUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎びうB+	Basic+	50分
2.5	◎びうTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎びうStretchC	Stretch&Conditioning	30分
3	◎びうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎びうBackStyle	Beauty Back Style	30分

強度	レッスンの名		時間
3	◎ヒップHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒップRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ヒップWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒップB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒップcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒップControlF	Control Flow	30分

【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

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
9(日) 14:40-15:40	3.5	【¥1200】synchro flow original	👑 中畑美希

● ... 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)

○ ... 常溫レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 臨園キックボクシング

▽ ... ボイナビ

10分 ... 10分講座

● ... 体熱レッスン予約可能

△ ... 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)

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

レッスン前
10分講座

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











