

※2026年07月15日02:11 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]

14日(金)	15日(土)	16日(日)		17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)	22日(土)		23日(日)		24日(月)		25日(火)		26日(水)		
—	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
定休日	臨時休業											定休日											

[illegible]

【通常レッスン】

級 度	レッスン名		時 間
1.5	リラクス	リラククスヨガ	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デトックス	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	ハーモニッ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	◎ネイル美	ホィールヨガビューティー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラクス	60分
2	美腸力ヨガ	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	◎ウェーブリング	ウェーブリングヨガ【常温】	60分
2.5	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチー	ネイチヤーフィールヨガ	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
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	◎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	こ/う/て	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.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 美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	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	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	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60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	PW上級	パワーヨガ上級	60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】

曜 日	レッスン名		時 間
1.5	◇リンパリッパル	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	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が初級	60分
2	◇下半身スッキリ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガが初級	60分
2	◇ヨガフローリッ	【スクリーン】ヨガフローリックス	60分
2.5	◇ホットビラ	【スクリーン】ホットビラティス	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	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	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

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ヒﾞうLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒﾞうUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒﾞうB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒﾞうTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒﾞうStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒﾞうRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒﾞうChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ヒﾞうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒﾞうBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒﾞうHipLine	Make Hip Line	30分
3.5	◎ヒﾞうWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒﾞうJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒﾞうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒﾞうcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒﾞうControlF	Control Flow	30分
4	◎ヒﾞうA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

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)	10:00-11:00	1.5	なめらか股関節～脚のむくみスッキリヨガ～	小室愛也
4(火)	20:30-21:30	1.5	【後屈編】柔軟性UPのマル秘メソッド	小室愛也
24(月)	19:00-20:00	1.5	【前屈編】柔軟性UPのマル秘メソッド	小室愛也

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

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)	16:00-17:10	3.5【¥2000】ヨガの本質を探るハタフローヨガ	矢後恵莉佳
10(月)	18:00-19:30	3【常温】Bhakti Flow Yoga	近藤あさみ
22(土)	10:00-11:30	2.5【¥3000】Coremake pirathis×Yoga	須賀優香
24(月)	10:30-11:40	3【¥2500】基礎ポーズの感覚が変わる！股関節の調整ヨガ	中畑美希
30(日)	08:00-09:00	1.5【¥2000】伝統的なヨーガの技法 呼吸を変えて体と心を変える	松本祐司

● … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 産前キックボクシング

▽ … 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)

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

【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
場合はご愛読いただけません。
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











