

※2026年08月27日02:05 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	リラックス	リラックスヨガ	60分
1.5	リンパドレナージュ	リンパドレナージュヨガ	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	◎ネイル美	ホイルヨガビューティー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローラックス	60分
2	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ_上半身スッキリ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ_下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ_ヨガフローラ	【アジャスト】ヨガフローラックス	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	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	AJ_ネイチャー	【アジャスト】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	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	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	ホイルヨガベーシック	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	ニナゲ	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-B	ヨガフローベーシック	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	AJ_ヨガフロ-B	【アジャスト】ヨガフロベーシック	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	AJ_エナジー	【アジャスト】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

【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
3.5	★ブロップス	ヨガブロックで捻げる肩と股関節	70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

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	◇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1【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ホットピラ【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇ヨガB【スクリーン】ヨガベーシック	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	◇お腹【スクリーン】お腹引き締めヨガ	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
3	◇ニナゲ【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	◇爽快アクティブ【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45分
3.5	◇ヨガフロA【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇サクッと滝汗【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30分

【マシンピラティス】

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

【SP:特別レッスン】

👑=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(水)	17:30-18:30	2	前屈を一步深めるヨガ	👑 白川聡美
12(土)	08:30-09:30	1.5	なめらか股関節～脚のむくみスッキリヨガ～	小室愛也
27(日)	11:00-12:00	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)】

👑=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
24(木)	10:30-12:00	2	【¥2500】可動域ひろがる陰ヨガ～肩・股関節～	👑 井上愛美

☉ … 常溫レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 随體キックボクシング
▽ … ボイナビ

10分 10分

● … 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

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
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

