

※2026年10月26日02:07 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]

【通常レッスン】

| 強度  | レッスンの名       |                    | 時間  |
|-----|--------------|--------------------|-----|
| 1.5 | リラクス         | リラクックスヨガ           | 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レックス        | デジタルデトックスヨガ        | 60分 |
| 1.5 | ハーモニクBY      | ハーモニ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   | ヨガフローラ       | ヨガフローリラクス          | 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   | スローリリース      | スローリリースヨガ          | 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 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 | AMY          | Asian Music Yoga   | 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   | 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 |
| 3.5 | FS-P         | Fun Shape Perfect  | 60分 |
| 3.5 | 開脚           | 開脚フローヨガ            | 60分 |
| 3.5 | AJ 開脚        | 【アジャスト】開脚フローヨガ     | 60分 |
| 3.5 | MYB          | Music Yoga Burning | 75分 |
| 4   | Eナジー         | Eナジーヨガ             | 60分 |
| 4   | コアフロー        | コアフローヨガ            | 60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】リンパリフレリフレッシュヨガ    | 60分 |
| 1.5 | ◇ハーモニックBY | 【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ    | 60分 |
| 2   | ◇下半身キレ初級  | 【スクリーン】下半身きれいヨガ初級        | 60分 |
| 2   | ◇3alfフローJ | 【スクリーン】ヨガフローJラックス        | 60分 |
| 2.5 | ◇ホッパドゥ    | 【スクリーン】ホッパドゥピラティス        | 60分 |
| 2.5 | ◇3alf 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   | ◇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   | ◇骨盤       | 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ            | 60分 |
| 3   | ◇ニナグナ     | 【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ         | 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 | ◇3alfフロ-B | 【スクリーン】ヨガフローベーシック        | 60分 |
| 3.5 | ◇ジョイフル    | 【スクリーン】ジョイフルヨガ           | 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 |
| 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  | レッスンの名                          | 時間  |
|-----|---------------------------------|-----|
| 2.5 | ◎ﾎﾞﾚﾚLower+ Lower Body Make-up+ | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾎﾞﾚﾚUpper+ Upper Body Make-up+ | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾎﾞﾚﾚB+ Basic+                  | 50分 |
| 3   | ◎ﾎﾞﾚﾚH&L+ Hip&Legs+             | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾎﾞﾚﾚB&A+ Back&Arms+            | 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 |
|-------------------|----|----------|------------|
| 20(金) 10:00-11:00 | 2  | 3時間リトリート | 高木郁香       |

● ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 臨場キックボクシング

▽ ... 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

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](http://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

