

※2026年08月25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。

※2026年08月25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]

[illegible]

【通常レッスン】

| 強度  | レッスス名        |                    | 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 | ハーモニックBY     | ハーモニックフリージングヨガ     | 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       | ヨガフローリラックス         | 60分 |
| 2   | 美腸力          | 美腸力ヨガ              | 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   | 下半身キレイ初級     | 下半身きれいヨガ初級         | 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_ヨガフローラ    | 【アジャスト】ヨガフローリラックス  | 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 | ◎ウェープリング     | ウェープリングヨガ【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 | ホットピラ        | ホットピラティス           | 60分 |
| 2.5 | AMY          | Asian Music Yoga   | 60分 |
| 3   | 骨盤           | 骨盤筋整ヨガ             | 60分 |
| 3   | PW初級         | パワーヨガ初級            | 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   | 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   | 上半身スッキリ中級    | 上半身スッキリヨガ中級        | 60分 |
| 3   | AJ_骨盤        | 【アジャスト】骨盤筋整ヨガ      | 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-B         | Fun Shape Beauty   | 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   | コアフロー        | コアフローヨガ            | 60分 |
| 4.5 | ヨガA          | ヨガアドバンス            | 70分 |
| 5   | ヨガフローA       | ヨガフローアドバンス         | 70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 | ★プロップス | ヨガブロックで捻げる肩と股関節 | 70分 |

【スクリーン】

| 強度  | レッスンの名                         | 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 | ◇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 |
| 2.5 | ◇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 | ◇ホットビラ【スクリーン】ホットビラシック          | 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 |

| 強度  | レッスン名                         | 時間  |
|-----|-------------------------------|-----|
| 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 |
| 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 | ◇開脚【スクリーン】開脚フローヨガ             | 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 | ◇MYB【スクリーン】Music Yoga Burning | 75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 |

【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 |
|-------------------|-----|--------------------------------|------------|
| 13(日) 11:15-12:15 | 1.5 | 【¥2400】ブラーナヤーマと瞑想(70)          | 👑 杉浦博敬     |
| 13(日) 18:30-19:30 | 3   | 【¥2400】月で巡るエネルギー(70)           | 👑 杉浦博敬     |
| 18(金) 09:30-10:30 | 2.5 | 【3時間1万円】URARA inner Revolution | 末田麗        |
| 18(金) 19:00-20:00 | 2.5 | 【3時間1万円】URARA inner Revolution | 末田麗        |
| 25(金) 09:30-10:30 | 2.5 | 【3時間1万円】URARA inner Revolution | 末田麗        |
| 25(金) 19:00-20:00 | 2.5 | 【3時間1万円】URARA inner Revolution | 末田麗        |

☉ … 常溫レッスン  
★ … マスターレッスン  
◇ … スクリーンヨガ  
◆ … 暗闇キックボクシング  
▽ … 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 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  
場合はご愛議いただけません。  
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

