

※2025年08月28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。

●18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 島田	●18:00-19:00 ヨガB 永井	●18:00-19:00 背中美人 別井	●18:30-19:30 美腸力 綾部	●18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 矢野	18:00-19:00 ヨガB 永井	●18:00-19:00 お腹 関口	18:00-19:00 ヨガフロ-B 綾部	●10分	17:50-19:00 ヨガフロ-A 國分	●18:00-19:00 骨盤 別井	●18:30-19:30 A.J美脚 関口
●19:50-20:40 ◎ヒラB+ 村山	●19:30-20:30 リンパリフレッシュ 永井	19:30-20:30 PW初級 関口	20:00-21:00 サウナA 綾部					●18:20-19:10 ◎ヒラB+ 村山	●19:30-20:30 ヨガフロ-リ 綾部	●19:30-20:30 背中美人 別井	●20:00-21:00 ヨガキナー 前田
●21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 村山	21:00-22:00 下半身キレイ初級 島田	●21:00-22:00 睡眠 関口						●21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 中野	21:00-22:00 サウナA 綾部	21:00-22:00 PW初級 関口	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラックス	リラックスヨガ	60分
1.5	リンバリフレッシュ	リンバリフレッシュヨガ	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チトックス	デジタルチトックスヨガ	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
2.5	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	◎ウェーブリンゲ	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	波動ヨガ	【特別料金】波動調律ヨガ	60分
2.5	ホットヒラ	ホットピラティス	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	ニクデ	ほっそりニの腕ヨガ	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_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ_美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	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	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	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
5	ヨガフロ-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
2	★ブリーナ	心とカラダをつなぐブリーナヤーマ	70分
2.5	★呼吸アーサナ	呼吸で深まるアーサナ	70分
4	★PWプラティス	パワーヨガのためのプラクティス	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リンバリフル	【スクリーン】リンバリフレッシュヨガ	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	◇上半身スッキリ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	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	◇ヨガフローラ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	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	◇サウンドアート+ネイチャー	【スクリーン】サウンドアート×ネイチャーフィールヨガ	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	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニクデ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
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	レッスン名		時間
2.5	◎ビュLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュB+	Basic+	50分
2.5	◎ビュStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビュRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ビュH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビュBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビュHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビュRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビュ45°バースナル	【マシンピラ】パーソナルマシンピラティス45【特別料金】	45分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビュJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュControlF	Control Flow	30分
4	◎ビュA+	Advance+	50分

【SP.特別レッスン】

LAVA 横浜みなみ西口店			
レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
2(土) 10:30-11:30	1	私を癒すChillax time	島田郁子
8(金) 12:00-13:00	2.5	【常温】初めてのマットピラティス	園分ひなの
8(金) 19:30-20:30	2.5	初心者歓迎！サステナブルエクサ	島田郁子
15(金) 10:30-11:30	4	step up★スタンディングスプリット	園分ひなの
17(日) 15:00-16:00	2.5	【常温】初めてのマットピラティス	園分ひなの
27(水) 18:00-19:00	2.5	カラダつなぐヨガ～前屈の為のプラクティス～	園分ひなの
29(金) 21:00-22:00	1	私を癒すChillax time	島田郁子

LAVA 横浜西口店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
3(日) 11:30-12:30	1.5	股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
4(月) 09:30-10:30	3.5	大地を踏み続けるグラウンディングヨガ	佐々木世奈
9(土) 08:30-09:30	4	エクサで引き締め筋トレ塾	佐々木世奈
10(日) 15:00-16:00	1.5	股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
11(月) 12:50-13:50	3	moist yoga～潤う股関節～	斉藤有紀
14(木) 08:30-09:30	5	有料3時間 Sasaki Boot Camp	佐々木世奈
17(日) 10:30-11:30	1.5	まどろみヨガ～眠りの瞑想～	斉藤有紀
18(月) 19:30-20:30	3	前屈らくらく！ダウンドック整えヨガ	岡村万智子
19(火) 12:30-13:30	3.5	大地を踏み続けるグラウンディングヨガ	佐々木世奈
19(火) 16:00-17:00	5	有料3時間 Sasaki Boot Camp	
19(火) 19:30-20:30	1.5	まどろみヨガ～眠りの瞑想～	斉藤有紀
22(金) 11:30-12:30	3.5	自分の限界を超えるヨガトレ	佐々木世奈
22(金) 19:30-20:30	1.5	股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
24(日) 11:30-12:30	3	前屈らくらく！ダウンドック整えヨガ	岡村万智子
24(日) 18:30-19:30	3	セミパーソナル！お悩み改善ヨガプラクティス	岡村万智子
25(月) 09:30-10:30	4	エクサで引き締め筋トレ塾	佐々木世奈
27(水) 19:30-20:30	3	前屈らくらく！ダウンドック整えヨガ	岡村万智子
27(水) 20:00-21:00	3	moist yoga～潤う股関節～	斉藤有紀

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

LAVA 横浜西口店			
レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
11(月) 10:00-11:30	5	エクサで引き締め筋トレ塾 90min Ver.	佐々木世奈
17(日) 12:30-13:30	3.5	【 ¥1500】肩甲骨の動きを引き出すヨガ	板垣劉真衣
17(日) 14:00-15:00	2.5	【 ¥10000】パーソナル60	板垣劉真衣
20(水) 09:30-10:40	3	【 ¥2000】アナトミック骨盤ヨガ～骨盤を整え、動ける土台へ～	松本祐司

<ul style="list-style-type: none"> … 常温レッスン ★ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● … 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) 	<p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。
<div>10分</div> <div>10分</div> <div>10分</div> <div>レッスン前10分講座</div> <div>18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名</div>	<div>10分</div> <div>10分</div> <div>10分</div> <div>レッスン後10分講座</div> <div>21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名</div>	



【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

