

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラックス	リラクソスヨガ	60分
1.5	リンパリフレッシュ	リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	カタゲほぐし	カラダほぐしヨガ	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	ヨガフローリ	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
2.5	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	⑨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	波動ヨガ	【特別料金】波動調律ヨガ	60分
2.5	ホットヒラ	ホットビラティス	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	コウデ	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
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフロベーシック	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	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	ヨガフロアドバンス	70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
2.5	★呼吸アーサナ	呼吸で深まるアーサナ	70分
4	★PWプラクティス	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	◇リンパリフレッシュ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス	【スクリーン】リラクソスヨガ	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	◇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

強度	レッスン名		時間
2	◇ヨガフローリ	【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
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	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	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	◇コウデ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフロベーシック	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分

【マンシラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラ45(ハイソナ)	【マンシラ】パーソナルマンシラティス45【特別料金】	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラControlF	Control Flow	30分
4	◎ビラA+	Advanc+	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
9(火)	09:00-10:00	3 sasaki boot campマンビラ編	佐々木世奈
14(日)	18:00-19:00	2.5 【常温】初めてのマットビラティス	園分ひなの
17(水)	12:00-13:00	3 【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	君島えりか
20(土)	12:00-13:30	4 【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	園分ひなの
26(金)	18:00-19:00	3 【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	吉川有紗
27(土)	14:30-16:00	4 【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	君島えりか
28(日)	18:00-19:00	4 step up★スタンディングスプリット	園分ひなの

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
2(火)	18:30-19:30	2.5 ゆるホット 巻き肩改善気持ち前向きヨガ 80センチタテ必須	斉藤有紀
3(水)	15:00-16:00	3 ゆるホット moist yoga ~潤う股関節~	斉藤有紀
6(土)	11:00-12:00	1.5 まどろみヨガ~眠りの瞑想~	斉藤有紀
8(月)	21:00-22:00	4 アシュタンガヨガビギナー	杉崎友紀
12(金)	19:30-20:30	1.5 <冬限定>ぬくもりめぐる冬の陰ヨガ 	井上愛美
13(土)	08:30-09:30	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
13(土)	14:00-15:00	1.5 寺ヨガ	杉崎友紀
14(日)	11:30-12:30	4 アシュタンガヨガビギナー	杉崎友紀
14(日)	13:00-14:00	1.5 股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
14(日)	15:00-16:00	3 前屈らくらく！ダウンドック整えヨガ	岡村万智子
15(月)	12:30-13:30	3.5 自分の限界を超えるヨガトレ	佐々木世奈
15(月)	18:30-19:30	2.5 ゆるホット 巻き肩改善気持ち前向きヨガ 80センチタテ必須	斉藤有紀
16(火)	19:30-20:30	1.5 股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
19(金)	09:30-10:30	3 【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	五十嵐萌々
19(金)	11:00-12:00	4 エクサで引き締め筋トレ塾	佐々木世奈
20(土)	19:30-20:30	1.5 寺ヨガ	斉藤有紀
21(日)	18:30-19:30	4 【1day/リトリート¥12000】ヨガ×シャドー 燃焼リトリート	岡村万智子
23(火)	19:30-20:30	3.5 パワーヴィンヤサヨガ	杉崎友紀
24(水)	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
28(日)	12:00-13:30	4 【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	岡村万智子
28(日)	15:00-16:00	3.5 パワーヴィンヤサヨガ	杉崎友紀
28(日)	17:00-18:00	3 ゆるホット 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
20(土)	16:10-17:25	4.5 【有料】《21周年ライブ配信》Basic Flow~from Malaysia~	杉崎友紀
20(土)	17:45-19:00	3 【有料】《21周年ライブ配信》Classical Hatha Yoga~from India~	杉崎友紀
21(日)	14:45-16:15	1.5 股関節を弛める陰ヨガ~90min~	杉崎友紀
23(火)	18:20-19:30	2.5 【¥2500】年末特別:背骨から解き放つ!集中浄化フローヨガ 	松本祐司
27(土)	08:30-10:00	5 エクサで引き締め筋トレ塾 90min Ver.	佐々木世奈

- ... 常温レッスン
- ★ ... マスターレッスン
- ◇ ... スクリーンヨガ
- ◆ ... 脂質キックボクシング
- マ ... ポイタビ
- 1099 ... 10分講座
- 1099 ... 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)

【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。



【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

