











【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
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	ヨガフローラリラックス	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	下半身キレイヨガ初級	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	ホットヒラ	ホットピラティス	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
3	骨盤	骨盤調整ヨガ	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	ニノウテ	ほっそりニの腕ヨガ	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	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	ヨガフローA	ヨガフローアドバンス	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リンパリフレ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇ハーモニクBY	【スクリーン】ハーモニ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】下半身キレイヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローラ	【スクリーン】ヨガフローラリラックス	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	◇ホットヒラ	【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
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

強度	レッスン名		時間
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	◇骨盤	【スクリーン】骨盤調整ヨガ	60分
3	◇ニノウテ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフローB	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分

【マンピラティス】

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(パーソナル)	【マンピラ】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+	60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		👑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
15(月)	10:30-11:30	2.5 【常温】初めてのマットピラティス	園分ひなの
17(水)	21:00-22:00	4.5 呼吸とエネルギーで広がるヨガ	千葉みゆ
24(水)	09:00-10:00	2.5 【常温】初めてのマットピラティス	園分ひなの
25(木)	18:00-19:00	4.5 呼吸とエネルギーで広がるヨガ	千葉みゆ

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
1(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
1(月)	19:30-20:30	4 アシュタンガヨガビギナー	杉崎友紀
5(金)	12:00-13:00	1.5 股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
7(日)	16:30-17:30	4 アシュタンガヨガビギナー	杉崎友紀
9(火)	11:00-12:00	3.5 自分の限界を超えるヨガトレ	佐々木世奈
10(水)	09:30-10:30	4 エクサで引き締め筋トレ	佐々木世奈
15(月)	12:30-13:30	4 アシュタンガヨガビギナー	杉崎友紀
17(水)	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
17(水)	21:00-22:00	1.5 股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
21(日)	18:00-19:00	1.5 股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
26(金)	11:00-12:00	4 エクサで引き締め筋トレ	佐々木世奈

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

LAVA 横浜みなみ西口店		👑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(水)	18:20-19:20	3 【¥3600】(限定開催)骨盤インプリントを極める	板垣劉真衣

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)	09:30-11:00	2 【¥3000】【身体が硬い方向け】股関節柔軟性UPのマル秘メソッド	日高諒也
5(金)	18:30-20:00	3 【¥2400】ONE YOGA～陰陽のバランスを整える～	山口理奈
9(火)	14:00-15:30	3 ハートを広げるbackbendヨガ90	松葉由伽子
14(日)	10:00-11:30	1.5 股関節を弛める陰ヨガ～90min～	杉崎友紀
17(水)	14:30-15:40	5 【¥2400】BORN TO YOG～70min～(常温)	佐藤華蓮
20(土)	10:00-11:30	5 エクサで引き締め筋トレ 90min Ver.	佐々木世奈
23(火)	19:30-20:40	3.5 【¥2000】ヨガの本質を探るハタフローヨガ	矢後恵莉佳

○ … 常温レッスン ● … 体験レッスン予約可能  
 ★ … マスターレッスン △ … アロマ使用レッスン  
 ◇ … スクリーンヨガ × … 予約不要レッスン  
 ◆ … 簡易キックボクシング SP … 特別レッスン  
 ▼ … ボイナビ 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。

レッスン前 10分講座 18:30-19:30 レッスン後 10分講座 21:00-22:00  
 10分 10分 10分


**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

