

※2026年07月13日02:02 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07月13日02:02 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	リタガス	リラクسسヨガ	60分
1.5	リンパリフレクシュ	リンパリフレクシュヨガ	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	◎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	ニノゲ	ほっそり二の腕ヨガ	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

【パーソナル】

強度	レッスン名		時間
2	◎ハ・ソナル45	【特別料金】パーソナルヨガ45	45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】リンパリフレリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラカス【スクリーン】リラカスヨガ	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	◇下半身スッキリ初級【スクリーン】下半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローリラ【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

種別	レッスン名		時間
2.5	◇ネットビラ	【スクリーン】ホットビラティス	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)	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	◇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	◇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】ヨガフローベーシック	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名	時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞﾗ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
23(木) 12:00-13:00	2.5	【常温】初めてのマットピラティス	國分ひなの
25(土) 15:00-16:00	4.5	呼吸とエネルギーで広がるヨガ	千葉みゆ

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
5(日) 15:00-16:00	1.5	股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
7(火) 14:00-15:00	1.5	股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
7(火) 17:00-18:00	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
11(土) 10:00-11:00	4	エクサで引き締め筋トレ塾	佐々木世奈
11(土) 14:30-15:30	1.5	股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
13(月) 20:00-21:00	1.5	股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
18(土) 10:00-11:00	4	アシュタンガヨガビギナー	杉崎友紀
18(土) 12:30-13:30	5	有料3時間 Sasaki Boot Camp	佐々木世奈
24(金) 18:00-19:00	4	アシュタンガヨガビギナー	杉崎友紀
25(土) 18:00-19:00	2	股関節のためのムーンフローヨガ	松葉由伽子
26(日) 18:00-19:00	3.5	パワーヴィンヤサヨガ	杉崎友紀
28(火) 21:00-22:00	1.5	股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】
LAVA 横浜西口店

👑=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
17(金) 12:30-13:40	3	silence yoga〜呼吸へのダーラナ〜	👑 海野麻雪
17(金) 14:00-15:30	1.5	【¥3000】Healing yin yoga 90(常温)	👑 海野麻雪
18(土) 11:30-13:00	1.5	股関節を弛める陰ヨガ〜90min〜	杉崎友紀
19(日) 11:00-12:30	4	【¥3000】柔軟性UP・アシュタンガヨガ ビギナー	👑 豊永麻子
24(金) 11:00-12:30	5	エクサで引き締め筋トレ塾 90min Ver.	佐々木世奈
28(火) 09:30-11:00	2.5	【¥3300】ハタヨガプラクティスBasic 90min	👑 菅原伶美
31(金) 20:00-21:30	5	【¥3000】BORN TO YOG〜90min〜(常温)	👑 佐藤華蓮

☉ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 筋膜キックボクシング
▽ … ポイナビ

🕒 10分講座

🕒 10分

レッスン前
10分講座

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

● … 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)

🕒 10分

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

🕒 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

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

