

※2026年07月28日02:08 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28日02:08 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]

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラクス	リラクスヨガ	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チトクス	デジタルチトックスヨガ	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	ヨガフローラリラクス	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_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	AJ_ホットピラ	【アジャスト】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	ニケテ	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_美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ_PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	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-P	Fun Shape Perfect	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
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	★前後屈	基礎から学ぶ前後屈と後屈	70分
4	★アーム	基礎からつくるアームバランス	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リンバリフレ	【スクリーン】リンバリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラクス	【スクリーン】リラクスヨガ	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
2	◇ヨガフローラ	【スクリーン】ヨガフローラリラクス	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	◇ホットピラ	【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)	30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	◇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	◇ヨガフロー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
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	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
3.5	◎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
8(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
9(日) 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
30(日) 10:30-11:30	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
5(水) 14:00-15:00	1.5	股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
7(金) 11:00-12:00	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
7(金) 17:00-18:00	1.5	股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
8(土) 08:30-09:30	3.5	自分の限界を超えるヨガトレ	佐々木世奈
12(水) 18:30-19:30	1.5	股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
17(月) 11:00-12:00	4	エクサで引き締め筋トレ塾	佐々木世奈
18(火) 11:00-12:00	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
18(火) 19:30-20:30	4	アシュタンガヨガビギナー	杉崎友紀
21(金) 21:00-22:00	1.5	股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
22(土) 10:00-11:00	4	エクサで引き締め筋トレ塾	佐々木世奈
25(火) 09:30-10:30	4	エクサで引き締め筋トレ塾	佐々木世奈
26(水) 12:30-13:30	4	アシュタンガヨガビギナー	杉崎友紀
26(水) 14:00-15:00	1.5	股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
29(土) 14:30-15:30	5	有料3時間 Sasaki Boot Camp	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(日) 09:30-11:30	1.5	【¥4000】セルフアヴィヤンガ～触れて整う、オイルケアとヨガ～	海野麻雪
16(日) 17:30-19:00	1.5	股関節を弛める陰ヨガ～90min～	杉崎友紀
22(土) 13:00-14:30	3	【¥5300】【ストップコロボ】20名限定!体幹強化でお腹脂肪燃焼!	川本亜衣里
23(日) 13:00-14:30	3.5	【¥3000】巡り×燃焼～痩せ体質へ導くYOGA～	細谷真奈加
31(月) 10:30-11:40	3	【¥2500】軸から整う! インナーシェイプフロー	須賀優香
31(月) 19:00-20:30	2.5	【¥3000】頑張らないほど深まるヨガ～股関節編～	矢後恵莉佳

◎ … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 期間キックボクシング

▽ … ボイタビ

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

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

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

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