

※2026年10月25日02:09 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10月25日02:09 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	レッスン名		時間
1.5	リラクxス	リラクx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	ハーモニッBY	ハーモニッブリージングヨガ	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	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	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	◎ウェーリング	ウェーリングヨガ【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	ホットビラ	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	ニノケデ	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_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	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	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	下半身キレイ中級	下半身キレイヨガ中級	60分
3.5	AJ_開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	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

【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
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	◇リンパリフレ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラクxス	【スクリーン】リラクxスヨガ	60分
1.5	◇ハーモニッBY	【スクリーン】ハーモニッブリージングヨガ	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	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	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	◇ヨガB	【スクリーン】ヨガベーシック	60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	◇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	◇ニノケデ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3	◇爽快アクティブ	【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45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
3.5	◇サックと滝汗	【スクリーン】サックと滝汗フローヨガ(30分)	30分
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分
6	◇エナジーフロー	【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンビラティス】

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HL+	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				👑マ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
18(水)	18:00-19:00	4.5	呼吸とエネルギーで広がるヨガ	千葉みゆ
22(日)	16:30-17:30	4.5	呼吸とエネルギーで広がるヨガ	千葉みゆ
26(木)	21:00-22:00	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				👑マ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
2(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
3(火)	10:00-11:00	3.5	～本気で身体を変える～股関節革命！！	佐々木世奈
5(木)	09:00-10:00	5	有料3時間 Sasaki Boot Camp	佐々木世奈
6(金)	12:30-13:30	3.5	～本気で身体を変える～股関節革命！！	佐々木世奈
6(金)	20:00-21:00	1.5	股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
10(火)	12:30-13:30	4	アシュタンガヨガビギナー	杉崎友紀
11(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
11(水)	19:30-20:30	1.5	股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
14(土)	10:00-11:00	3.5	～本気で身体を変える～股関節革命！！	佐々木世奈
24(火)	09:30-10:30	4	エクサで引き締め筋トレ塾	佐々木世奈
24(火)	11:00-12:00	3.5	～本気で身体を変える～股関節革命！！	佐々木世奈
25(水)	21:00-22:00	1.5	股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
27(金)	20:00-21:00	1.5	股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
28(土)	11:00-12:00	3.5	バランスマスターヨガ ～土台から感じる身心の安定～👑	須賀優香
28(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				👑マ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
11(水)	17:30-19:00	1.5	【 ¥ 3500】人数限定・進化した陰ヨガ×クリスタルサウンド90	👑 物江麻衣子
17(火)	11:00-12:30	2	【 ¥ 2500】可動域ひろがる陰ヨガ～肩・股関節～	👑 井上愛美
18(水)	11:00-12:30	3	ハートを広げるbackbendヨガ90	松葉由伽子
21(土)	10:00-11:30	5	エクサで引き締め筋トレ塾 90min Ver.	佐々木世奈
22(日)	15:00-16:30	1.5	股関節を弛める陰ヨガ～90min～	杉崎友紀
28(土)	12:30-14:00	1.5	【 ¥ 2500】凝りほぐれる筋膜リリースヨガ ※テニスボール使用！👑	須賀優香

○ … 常置レッスン
★ … 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
1099 … 10分講座

● … 体験レッスン予約可能
△ … アロハ体験レッスン
× … 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)

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
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を過ぎてしまった場合はご愛護いただけません。
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

