

※2025年12月29日02:00 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。

※2025年12月29日02:00 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]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	リラクス	リラクسس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	カラダほぐしヨガ	カラダほぐしヨガ	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	ヨガフローリラクス	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	ヨガベシック	60分
2.5	肩こり	肩こり改善ヨガ	60分
2.5	◎ウェープリング	ウェープリングヨガ【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
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	お腹引き締めるヨガ	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	◎ホールB	ホールヨガベシック	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-B	ヨガフローベシック	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	ヨガフロ-A	ヨガフローアドバンス	70分

【SP:特別レッスン】

👑=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
4(木) 21:00-22:00	2.5	デコルテすっきり姿勢改善ヨガ	松原芽衣
9(火) 11:00-12:00	2	さよなら腰痛ヨガ～反り腰改善～	貴志青葉
22(月) 14:00-15:30	4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	香家未有
25(木) 19:30-20:30	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	松原芽衣
27(土) 09:30-10:30	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	井上智季
28(日) 17:00-18:30	4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	松原芽衣

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

👑 = 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
20(土) 16:10-17:25	4.5	【有料】《21周年ライブ配信》Basic Flow~from Malaysia~	松原芽衣
20(土) 17:45-19:00	3	【有料】《21周年ライブ配信》Classical Hatha Yoga~from India~	松原芽衣

<ul style="list-style-type: none"> ○ 常選レッスン ★ マスターレッスン ☆ スリム・ヨガ ● 編織キックボクシング ◎ ボーナズ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 体験レッスンの予約可能 △ アロマ使用レッスン × 予約の不成立レッスン SP 特別レッスン WS 7 プレミアムワークショップ(追加料金あり) 	<p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● スズジョー、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もした場合はご受講いただけません。お時間には余裕をもってお越しください。
<p>10時 10分講座</p> <p>レッスン前 10分講座</p> <p>18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名</p>	<p>10分</p> <p>レッスン後 10分講座</p> <p>21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名</p> <p>10分</p>	


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 
---	--	---	--	---	---