

【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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	Dデジタル	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	AJ.リラックス	【アジャスト】リラクソヨガ	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	ヨガフローリ	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	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.下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身キレイヨガ初級	60分
2	AJ.ヨガフローリ	【アジャスト】ヨガフローリラックス	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	AJ.ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	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	ニノウテ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	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	AJ.ニノウテ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ.美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	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-P	Fun Shape Perfect	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.ヨガフローB	【アジャスト】ヨガフローベーシック	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60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
3.5	★フロップス	ヨガブロックで広げる肩と股関節	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リンパリ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス	【スクリーン】リラクソヨガ	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】下半身キレイヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリ	【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
2.5	◇ホットビラ	【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
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	◇ニノウテ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	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
3.5	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75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

【マンビラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラControlF	Control Flow	30分
4	◎ビラA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

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) 10:30-11:30	5	SPTレーニング	山岸佑太

LAVA 大宮店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
16(木) 10:00-11:00	2	【1day】ヨガビギナーエキスパート	田中妃菜里
16(木) 18:30-19:30	2	【1day】ヨガビギナーエキスパート	田中妃菜里
19(日) 07:30-08:30	1.5	座位から整う瞑想ヨガ ~シンキングボールと過ごす時間~	田中妃菜里
20(月) 17:30-18:30	1.5	座位から整う瞑想ヨガ ~シンキングボールと過ごす時間~	田中妃菜里
22(水) 09:30-10:30	2	【1day】しなやかボディライン	樋口紗英
29(水) 15:30-16:30	1.5	座位から整う瞑想ヨガ ~シンキングボールと過ごす時間~	田中妃菜里

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
18(土) 13:00-14:30	2.5	【¥3000】Coremake pirathis×Yoga	須賀優香
21(火) 18:00-19:00	3	【¥3600】(限定開催)骨盤ニュートラルを極める	板垣劉真衣
21(火) 19:30-20:40	3	【¥3000】コアヨガ~バランスポーズのための土台作り	板垣劉真衣
27(月) 20:30-22:00	2.5	【¥2400】肩やわらかヨガ	山口理奈

- 常連レッスン
- ★ 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
- ▽ ボイナビ
- 10分 10分講座

- 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)

【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。
- レッソ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。

【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