

※2026年07月16日02:10 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

定休日

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラクッス	リラクッスヨガ	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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ.リラクッス	【アジャスト】リラクッスヨガ	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	ヨガフローリラクッス	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
2.5	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	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	ニノケデ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3.5	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	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
5	ヨガフローA	ヨガフローアドバンス	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リンバリフル	【スクリーン】リンバリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラクッス	【スクリーン】リラクッスヨガ	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】下半身キレイヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローラ	【スクリーン】ヨガフローリラクッス	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	◇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
2.5	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	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	◇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

強度	レッスン名		時間
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	◇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
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

【マンシラティス】

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TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビュStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビュChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	ホットピラUpper+	【ホット】Upper Body Make-up +	50分
2.5	ホットピラLower+	【ホット】Lower Body Make-up +	50分
2.5	ホットマンシラUpper+	【ホットマンシラ】Upper Body	45分
2.5	ホットマンシラLower+	【ホットマンシラ】Lower Body	45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PerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	ホットマンシラA+Core	【ホットマンシラ】Hot Active Core	45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Core	Shape up Core	30分
3.5	◎ビュControlF	Control Flow	30分

【SP.特別レッスン】

LAVA 大宮グラン店			
レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
26(水)	10:30-11:30	3.5 ゆるゆるアシュタンガヨーガ	高橋友子

【WS.プレミアムワークショップ(追加料金有)】

LAVA 大宮グラン店			
レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
7(金)	17:30-18:30	2 【¥10000】1名限定！須賀優香パーソナル(60分)	須賀優香
7(金)	19:00-20:00	2 【¥10000】1名限定！須賀優香パーソナル(60分)	須賀優香
7(金)	20:30-21:30	2 【¥10000】1名限定！須賀優香パーソナル(60分)	須賀優香
19(水)	19:20-20:30	3 【¥2500】軸から整う！インナーシェイプフロー	須賀優香
27(木)	17:30-19:00	4.5 【¥3500】タオル一枚で腸腰筋フル稼働ヨガ-Deep Flow-	中西春城
29(土)	18:30-20:00	5 【¥3000】BORN TO YOG~90min~(常温)	佐藤華蓮
30(日)	15:00-16:30	2 【¥2000】波動調律ヨガ×クリスタルサウンド90	物江麻衣子

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
30(日)	17:00-18:10	3 【¥2500】軸から整う！インナーシェイプフロー	須賀優香

○ … 常選レッスン
★ … 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
1098 … 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)

レッスン前
10分講座

10分
18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

レッスン後
10分講座

10分
21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

【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



【PC/スマートフォン】

www.yoga-lava.com