

※2026年09月01日02:03 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	レッスン名		時間
1	リラストレッチ	リラクストストレッチヨガ	60分
1.5	リラックス	リラククスヨガ	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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ,リンパリフレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJ,リラクス	【アジャスト】リラククスヨガ	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,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】下半身きれいヨガ初級	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	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	サウンド`E	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニノウデ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	ヨガ`フロ-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	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	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガ`フロ-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	◇リラックス	【スクリーン】リラククスヨガ	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】ヨガフローリラククス	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	◇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

強度	レッスン名		時間
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	◇ニノウデ	【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
3.5	◇ヨガ`フロ-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	◇サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30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	◎ピラ`Lower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ピラ`Upper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ピラ`B+	Basic+	50分
2.5	◎ピラ`TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラ`StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラ`ChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	ホットマシンピラUpper+	【ホットマシンピラ】Upper Body	45分
2.5	ホットマシンピラLower+	【ホットマシンピラ】Lower Body	45分
3	◎ピラ`H&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラ`BackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラ`HipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラ`PerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	ホットマシンピラA+`Core	【ホットマシンピラ】Hot Active Core	45分
3.5	◎ピラ`Waist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ピラ`JumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラ`B&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラ`core	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラ`ControlF	Control Flow	30分
4	◎ピラ`A+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

LAVA 大宮グラン店			👑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	
15(火)	10:30-11:30	3.5	ゆるゆるアシュタンガヨーガ	高橋友子
22(火)	12:30-13:30	4	内側から燃やすシェイプアップヨガ	菊地甲葉

【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			👑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
7(月)	13:30-14:40	3.5	【¥3000】タオルで本気くびれヨガ	👑 中西春城
13(日)	15:00-16:10	3	【¥2400】内腿フローヨガ～眠った筋肉ON×体幹～	👑 文蔵彩香
21(月)	18:30-20:00	2	【¥3600】ヒトモデルヨガ(90)	👑 杉浦博敬
22(火)	18:30-20:00	2.5	【¥3000】Coremake pirathis×Yoga	👑 須賀優香

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
7(月)	17:50-19:00	1.5	【¥2000】脳疲労リセットヨガ
			👑 中西春城

● … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 難関キックボクシング
▽ … ボイナビ

10分 … 10分講座

レッスン前
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)

10分 … 10分講座

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

【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

