

※2026年10月15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]

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
1	リラストレッチ	リラクسسストレッチヨガ	60分
1.5	リラックス	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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ.リラックス	【アジャスト】リラクسس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سس	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.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	AJ.ヨガフローラ	【アジャスト】ヨガフローリラクسس	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
2.5	AJ. AMY	【アジャスト】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	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニウデ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ. お腹	【アジャスト】お腹引き締めるヨガ	60分
3	AJ. 骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ. ニウデ	【アジャスト】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	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	Eナジ-	E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	レッスンの名	時間
1.5	◇リンパリフレ【スクリーン】リンパリフレリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス【スクリーン】リラックスヨガ	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	◇下半身スッキリ初級【スクリーン】下半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローリラ【スクリーン】ヨガフローリリラックス	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

程度	レッスン名		時間
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)	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	◇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	◇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	◇ノゾゲ	【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	◇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	◇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
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	【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスス名	時間
1.5	ホットマンビラSt+Re 【ホットマンビラ】Hot Stretch Release	45分
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StretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラChestSR Chest Spine Release	30分
2.5	ホットマンビラUpper+ 【ホットマンビラ】Upper Body	45分
2.5	ホットマンビラLower+ 【ホットマンビラ】Lower Body	45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PerBackBody Perfect Back Body	30分
3	ホットマンビラA+Core 【ホットマンビラ】Hot Active Core	45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】
LAVA 太宰格蘭店

👑=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
25(日) 13:30-14:30	4	内側から燃やすシェイプアップヨガ	菊地甲菜
28(水) 09:00-10:00	3.5	ゆるゆるアシュタンガヨーガ	高橋友子

LAVA 太宰店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
29(木) 09:00-10:00	1.5	[10000円]ようこそ癒しの場へハートフルヨガ	片桐朝香
29(木) 18:00-19:00	1.5	[10000円]ようこそ癒しの場へハートフルヨガ	片桐朝香
31(土) 14:30-15:30	1.5	[10000円]ようこそ癒しの場へハートフルヨガ	片桐朝香

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】
LAVA 太宰格蘭店

👑=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
5(月) 19:00-20:30	3	【¥3500】タオルで変える体幹ピラティス90	👑 中西春城
15(木) 19:20-20:30	3	【¥2000】嵐のヨガ～波の中で見つける静けさ～	👑 村上里菜

⦿ ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 随園キックボクシング

▽ ... ポイナビ

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)

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

