

※2026年07月22日02:04 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]

【通常レッスン】

講座	レッスン名		時間
1.5	リラックス	リラックスヨガ	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	カラダほぐし	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	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
2.5	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	ニクデ	ほっそりニの脱ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	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	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
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【マシンピラティス】

学期	レッスン名		時間
2.5	◎どうLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎どうUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎どうB+	Basic+	50分
3	◎どうRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎どうWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎どうB&A+	Back&Arms+	50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	
1(水)	19:30-20:30	2.5	ねじねじヨガ	嘉藤彩乃
3(金)	15:30-16:30	2.5	ねじねじヨガ	嘉藤彩乃
4(土)	15:00-16:00	2.5	ねじねじヨガ	嘉藤彩乃
7(火)	11:00-12:00	2.5	ねじねじヨガ	嘉藤彩乃
11(土)	17:00-18:00	3	【有料12000円】wasteshape／basic解説WS	嘉藤彩乃
25(土)	18:30-19:30	3	【有料12000円】wasteshape／basic解説WS	嘉藤彩乃
28(火)	14:00-15:00	3	【有料15000円】パーソナルマシンプラティス	嘉藤彩乃
28(火)	19:30-20:30	2.5	ねじねじヨガ	嘉藤彩乃

【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
13(月)	17:20-18:30	2.5	【¥2000】筋膜リリースで整える姿勢改善コンディショニングヨガ	👑 平野紗代
13(月)	19:00-20:30	3.5	【¥2400】呼吸を味方にするヨガ アドヴァンス	👑 平野紗代

○ ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 猫背キックボクシング

▽ ... 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。

レッスン前
10分講座

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

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名



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

