

※2026年09月08日02:02 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。

※2026年09月08日02:02 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】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラクス	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	カラダほぐし	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	睡眠	幸福の睡眠ヨガ	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	ヨガフローリラクス	60分
2	美腸力ヨガ	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	ホットピラ	ホットピラティス	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	ニウテ	ほっそりニの腕ヨガ	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】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎じょうLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎じょうUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎じょうB+ Basic+	50分
2.5	◎じょうRefBody Refresh Body	30分
3	◎じょうH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎じょうRefCore Refresh Core	30分
3.5	◎じょうWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎じょうB&A+ Back&Arms+	50分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスンの日時	強度	レッスンの名	担当インストラクター	
8(火)	09:30-10:30	2.5	ねじねじヨガ	嘉藤彩乃
14(月)	14:00-15:00	3	【3時間有料クラス15000円】セミパーソナルピラティス	嘉藤彩乃
16(水)	14:00-15:00	3	【3時間有料クラス15000円】セミパーソナルピラティス	嘉藤彩乃
18(金)	14:00-15:00	3	【3時間有料クラス15000円】セミパーソナルピラティス	嘉藤彩乃
20(日)	16:50-17:50	3	太もも引き締めヨガ	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
11(金)	19:20-20:30	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(日)	09:30-10:40	3.5	【¥1500】synchro flow special	👑 中畑美希
13(日)	11:10-12:20	3	【¥2500】基礎ポーズの感覚が変わる！股関節の調整ヨガ	👑 中畑美希

☉ ... 常温レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 箱間キックボクシング
▽ ... 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)

18:30-19:30
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
場合はご愛顧いただけません。
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

