

※2026年10月24日02:00 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】

講座	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	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	ヨガフローリラ	ヨガフローリラクス	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
2.5	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	ホットビラ	ホットビラティス	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	ニラデ	ほっそり二の腕ヨガ	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	◎ヒールLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒールRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ヒールH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒールRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ヒールWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒールB&A+	Back&Arms+	50分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
12(月)	09:30-10:30	2.5	ねじねじヨガ
16(金)	16:00-17:00	2.5	ねじねじヨガ
20(火)	16:00-17:00	3	太もも引き締めヨガ
22(木)	09:30-10:30	3	太もも引き締めヨガ
27(火)	13:30-14:30	3	【3時間有料クラス15000円】セミパーソナルピラティス
30(金)	19:30-20:30	3	太もも引き締めヨガ

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
24(土)	14:20-15:35	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

● … 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)

○ … 常連レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 毎週キックボクシング

▽ … ボイナビ

10分 … 10分講座

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











