

※2026年10月23日02:08 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	ハーモニックフリージングヨガ	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	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	ニクテ	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	◎️Low+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎️Upper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎️B+ Basic+	50分
2.5	◎️RefBody Refresh Body	30分
3	◎️H&L Hip&Legs+	50分
3	◎️RefCore Refresh Core	30分
3.5	◎️Waist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎️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(日)	14:30-15:30	2.5	ねじねじヨガ	嘉藤彩乃
5(木)	16:00-17:00	2.5	ねじねじヨガ	嘉藤彩乃
8(日)	09:30-10:30	3	太もも引き締めヨガ	嘉藤彩乃
13(金)	09:30-10:30	2.5	美胸の土台を整えるヨガ	北島沙也加
16(月)	15:30-16:30	2.5	後ろ姿に自信をつける60分	武田海愛
23(月)	12:50-13:50	2.5	ねじねじヨガ	嘉藤彩乃
26(木)	18:00-19:00	2.5	美胸の土台を整えるヨガ	北島沙也加

【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
16(月)	19:15-20:30	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

☉ ... 常溫レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 籠闘キックボクシング
▽ ... 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

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

