

※2026年07月24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]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	リタカス	リタカスヨガ	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	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	ヨガフローリタカス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	AJ 上半身サキ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ 下半身サキ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	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	ネイチヤー	ネイチヤーフィールヨガ	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	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	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ 美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ 骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ ニウテ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフローベシク	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
3.5	AJ MYB	【アジャスト】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
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	レッスン名		時間
1.5	◇リンパリフレ	【スクリーン】リンパバリアフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス	【スクリーン】リラックスヨガ	60分
2	◇上半身スケーリ初級	【スクリーン】上半身スケーリヨガ初級	60分
2	◇下半身スケーリ初級	【スクリーン】下半身スケーリヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリラ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	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
2.5	◇ホットピラ	【スクリーン】ホットピラティス	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
2.5	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	60分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	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	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	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	◇ニノゲテ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分

強度	レッスン名		時間
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ヒューLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューB+ Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ヒューRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ヒューChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ヒューH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ヒューHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore Refresh Core	30分
3.5	◎ヒューWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューB&A+ Back&Arms+	50分
4	◎ヒューA+ Advance+	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	
18(土)	12:30-13:30	0.5	わくわくチャレンジ！IR体験会！	藤崎希
19(日)	13:30-14:30	1	Music ディープストレッチヨガ	藤田麗
22(水)	15:00-16:00	0.5	わくわくチャレンジ！IR体験会！	藤田麗
23(木)	09:00-10:00	1	Music ディープストレッチヨガ	藤田麗

● ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

○ ... スクリーンヨガ

◆ ... 筋膜リリースボクシング

マ ... ホイナビ

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)

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











