

※2026年08月28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	リラクス	リラクسسヨガ	60分
1.5	リンパリフレクシュ	リンパリフレクシュヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	Dટેક્સ	デジタルデトックスヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリ	ヨガフローリラククス	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	下半身スッキリ初級	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	ネイチヤー	ネイチヤーフィールヨガ	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	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
3.5	ヨガフロ-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	下半身スッキリ中級	下半身きれいヨガ中級	60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
4.5	ヨガA	ヨガアドバンス	70分

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名		時間
4	★アーム	基礎からつくるアームバランス	70分

【マシンピラティス】

曜日	レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾞｰLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰRefBody Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞｰH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｰRefCore Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰcore Shape up Core	30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	頻度	レッスン名	担当インストラクター
6(日) 09:30-10:30	5	Wild flow	👑 張由花
12(土) 17:00-18:00	4	浄化のパワーヨガ	伊藤渥章
14(月) 09:00-10:00	3.5	前後開脚のための60分プラクティス	伊藤渥章
14(月) 17:30-18:30	3.5	肩あたまスッキリ！カレンとピンチャ線★	👑 佐藤華蓮
21(月) 14:00-15:00	4	浄化のパワーヨガ	伊藤渥章

【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
10(木) 14:30-15:40	3	silence yoga〜呼吸へのダンス〜	 海野麻雪
10(木) 16:00-17:30	3	【 ¥ 2400 】slow vinyasa〜股関節をゆるめる心をゆるめる月礼拝〜	 海野麻雪
14(月) 15:00-15:45	3	【 ¥ 9000 】定員1名パーソナルヨガ45分	 佐藤華蓮
14(月) 16:00-16:45	3	【 ¥ 9000 】定員1名パーソナルヨガ45分	 佐藤華蓮
14(月) 19:00-20:30	2.5	【 ¥ 3000 】Deep Hip Release〜極上のシャバサナ〜	 佐藤華蓮
28(月) 19:00-20:30	2	【 ¥ 2400 】Healing Yin Yoga	 山口理奈

★ 常連レッスン	● 体験レッスン予約可能	【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っ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。
★ マスターレッスン	▲ アロマ使用レッスン	
◆ スクリーンヨガ	× 予約不要レッスン	
◆ 暗闇チェックボクシング	SP 特別レッスン	
◆ ポイロイ	WS プレミアムワークショップ(追加料金あり)	
10時	10分	
レッスン前 10分講座	18:30-19:30 レッスン 10分講座 インストラクター名	21:00-22:00 レッスン 10分講座 インストラクター名
	10分	



LAVA会員様専用 オンラインストア

【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

LAVA会員様専用 オンラインストア

オンラインヨガ

LINE

