

※2026年10月14日02:03 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]

【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
6(火)	10:30-11:30	3.5 前後開脚のための60分ブラクティス	伊藤 凜章
13(火)	19:30-20:30	3.5 前後開脚のための60分ブラクティス	伊藤 凜章
15(木)	09:00-10:00	4 浄化のパワーヨガ	伊藤 凜章
16(金)	10:00-11:00	2.5 【12000】基礎を磨いてピラティスをもっと自分のものに。	鈴木 ひとみ
16(金)	10:00-11:00	4 【3時間 ¥11000】ゼロから始める逆転&アームバランス	伊藤 凜章
16(金)	19:00-20:00	2.5 【12000】基礎を磨いてピラティスをもっと自分のものに。	鈴木 ひとみ
16(金)	19:00-20:00	4 【3時間 ¥11000】ゼロから始める逆転&アームバランス	伊藤 凜章
17(土)	17:00-18:00	4 浄化のパワーヨガ	伊藤 凜章
21(水)	10:30-11:30	3.5 前後開脚のための60分ブラクティス	伊藤 凜章
22(木)	17:30-18:30	2.5 Deep Hip Release ～極上のおしりヨガ～	👑 佐藤 華蓮
24(土)	11:00-12:00	3.5 前後開脚のための60分ブラクティス	伊藤 凜章

【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
8(木)	20:30-22:00	2 【¥2500】可動域ひろがる陰ヨガ～肩・股関節～	👑 井上 愛美
15(木)	12:00-13:30	3 【¥3000】アライメント調整ヨガ～骨盤～	👑 内藤 秀子
22(木)	13:30-14:30	2.5 【¥2000】60分で休憩！タオルで呼吸が変わるヨガ	👑 中西 春城
22(木)	15:00-15:45	3 【¥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	👑 佐藤 華蓮
22(木)	16:00-16:45	3 【¥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	👑 佐藤 華蓮
22(木)	19:00-20:30	5 【¥3000】BORN TO YOG～90min～(常温)	👑 佐藤 華蓮

○ … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 筋膜リリースエクササイズ

▽ … ポイナビ

18:30 … 10分講座

10分

レッスン前
10分講座

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

● … 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

レッスン後
10分講座

【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











