

※2026年09月11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]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間
1.5	リンバリフレッシュ	60分
1.5	睡眠 至福の睡眠ヨガ	60分
2	美律 美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリラ	60分
2	下半身キレイ初級	60分
2.5	ヨガB	60分
2.5	肩こり 肩こり改善ヨガ	60分
2.5	背中美人	60分
2.5	ネイチャー	60分
2.5	ホットビラ	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	60分
3	お腹 お腹引き締めヨガ	60分
3	サウンドA	60分
3	美尻 美尻ヨガ	60分
3	サウンドE	60分
3	ニウデ	60分
3.5	ヨガフロ-B	60分
3.5	開脚	60分
3.5	ジョイフル	60分
3.5	下半身キレイ中級	60分
3.5	MYB Music Yoga Burning	75分
4	PW中級	60分
4	エナジー	60分
4.5	ヨガA	70分
5	PW上級	60分
5	ヨガフロ-A	70分
6	エナジーフロー	60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
2.5	★前後屈	基礎から学ぶ前屈と後屈	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リラックス	【スクリーン】リラクセーションヨガ	60分
1.5	◇ハーモニックBY	【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇上半身スネキリ初級	【スクリーン】上半身スネキリヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローラ	【スクリーン】ヨガフローリラクセス	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	◇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	◇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	◇ニノゲ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3	◇爽快アクティブ	【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45分
3.5	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	◇サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30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	㊟㊤Lower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	㊟㊤Upper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	㊟㊤FB+	Basic+	50分
2.5	㊟㊤RefBody	Refresh Body	30分
3	㊟㊤H&L+	Hip&Legs+	50分
3	㊟㊤RefCore	Refresh Core	30分
3	㊟㊤PerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	㊟㊤Waist+	Waist Shape +	50分
3.5	㊟㊤B&A+	Back&Arms+	50分
3.5	㊟㊤Core	Shape up Core	30分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
10(木)	12:40-13:40	3.5 美しくバレヨガ	加藤 愛
14(月)	09:40-10:40	1.5 疲れとり経絡ヨガ	佐野 友紀
23(水)	17:30-18:30	3.5 自分を育むフローヨガ	菊池 真樹
24(木)	12:50-13:50	2 ほぐしのばしやわらかYOGA	加藤 愛
26(土)	18:30-19:30	4 限界突破リトリート	伊藤 あゆみ
28(月)	11:10-12:10	1.5 自分と寄り添う陰ヨガ	佐野 友紀

● ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 随機キックボクシング

▽ ... ポイナビ

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)

【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。

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

10分

レッスン後
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分



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











