

※2026年09月10日02:05 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。

※2026年09月10日02:05 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]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間
1.5	リンパリフレッシュ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ
1.5	AJ_リンパリル	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ
1.5	AJ_リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ
2	美律	美律ホルモンヨガ
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラックス
2	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級
2	下半身スッキリ初級	下半身スッキリヨガ初級
2	AJ_上半身スッキリ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級
2	AJ_ヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー
2.5	ヨガB	ヨガベーシック
2.5	肩こり	肩こり改善ヨガ
2.5	背中美人	背中美人ヨガ
2.5	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ
3	お腹	お腹引き締めヨガ
3	美尻	美尻ヨガ
3	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション
3	ニノゲ	ほっそり二の腕ヨガ
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級
3	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ
3	AJ_美尻	【アジャスト】美尻ヨガ
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ
3.5	AJ_開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ
4	PW中級	パワーヨガ中級
4	エナジー	エナジーヨガ
5	PW上級	パワーヨガ上級

【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】リラックスヨガ	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	◇下半身キレイ初級【スクリーン】下半身きれいのヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローラ【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇呼吸で流れる【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	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	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	◇MYB【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
4	◇エナジー【スクリーン】エナジーヨガ	60分

【暗闇キックボクシング】

強度	レッスンの名	時間
3.5	◆BROHOUSE2 BRO2_HOUSE2(サンドバッグ)	30分
4	◆BRO1MIX7 BRO1_MIX7(サンドバッグ)	30分
4.5	◆BRO2LATIN BRO2_LATIN(サンドバッグ)	30分
5	◆BRO3HOUSE BRO3_HOUSE(サンドバッグ)	30分

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ビウLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビウUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ビウB+	Basic+	50分
2.5	◎ビウRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ビウH&L+	Hip&Legs+	50分

強度	レッスン名		時間
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分

【ボイナビ】

強度	レッスン名		時間
3.5	▽BROROCK5	【ボイナビ】BRO_ROCK5(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROMIX6	【ボイナビ】BRO_MIX6(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROHOUSE2	【ボイナビ】BRO_HOUSE2(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROWA3	【ボイナビ】BRO_WA3(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROMIX8	【ボイナビ】BRO_MIX8(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1MIX1	【ボイナビ】BRO1_MIX1(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1ROCK2	【ボイナビ】BRO1_ROCK2(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1EDM2	【ボイナビ】BRO1_EDM2(サンドバッグ)	30分
5	▽BRO3HARD	【ボイナビ】BRO3_HARD(サンドバッグ)	30分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
11(金) 09:30-10:30	2.5	駆け込み！夏の思い出作り	鴨川葵

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
12(土) 11:20-12:30	2	【¥2500】ﾊﾝﾄﾞﾋﾞﾗﾃﾞｨｽ 猫背・巻き肩を整える姿勢ケア	松本祐司

○ ... 常温レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 前後キックボクシング
▽ ... ボイナビ
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)

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

