

※2025年08月28日02:06 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	リラクス	リラクسس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	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	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	美腸力	美腸力ヨガ	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	下半身スッキリヨガ初級	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	©ウェープリング	ウェープリングヨガ【常温】	60分
2.5	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	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	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	美尻	美尻ヨガ	60分
3	AJ_美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフロー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
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
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分

【スクリーン】

番号	レッスン名	時間
1.5	◇リタックス【スクリーン】リラックスヨガ	60分
2	◇上半身スッキリ初級【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身キレイ初級【スクリーン】下半身キレイヨガ初級	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
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	◇ニノウゲ【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフロ-B【スクリーン】ヨガフロベシック	60分
3.5	◇開脚【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
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	◎ヒールLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールUpper+	Upper Body Make-up+	50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
2(土) 09:00-10:00	3	ビギナーピラティス	畑綾
28(木) 09:00-10:00	3	ビギナーピラティス	畑綾

【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
16(土)	17:00-18:30	2.5	【¥3000】月に寄り添うヨガ(秋)	 村上里菜

- 常連レッスン
- ★ マスターレッスン
- ◆ スクールのほか
- ◇ 編組キックボクシング
- ◎ ポーヨー

10時前 10分講座

18:30~19:30  
レッスン名  
インストラクター名

10分講座

- 体験レッスン予約可能
- アロマ使用レッスン
- X 予約不要レッスン
- △ 特別レッスン
- WS 予 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。
- お時間之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](http://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
					