

※2026年08月21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】

巻数	レッスン名		時間
1.5	リラックス	リラックスヨガ	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
1.5	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックブリージングヨガ	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	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ_ヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	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	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ_美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	下半身キレイ中級	下半身きれいヨガ中級	60分
4	FS-D	Fun Shape Disco	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】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリラル【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラクサス【スクリーン】リラクサスヨガ	60分
2	◇上半身ふんわり初級【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身ふんわり初級【スクリーン】下半身ふんわりヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローラ【スクリーン】ヨガフローラリラクサス	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
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	◇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	◇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	◇ニノゲ【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフローB【スクリーン】ヨガフローベーシック	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

強度	レッスン名		時間
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

【マシンピラティス】

時間	レッスン名		時間
2.5	◎はうLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎はうUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎はうB+	Basic+	50分
2.5	◎はうRefBody	Refresh Body	30分
3	◎はうH&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	◎はうWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎はうB&A+	Back&Arms+	50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
4(金) 12:30-13:30	3	ビギナーピラティス	畑綾
12(土) 09:00-10:00	3	ビギナーピラティス	畑綾
14(月) 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)】 =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
16(水) 13:30-14:40	1.5	【¥2000】脳疲労リセットヨガ	 中西春城
21(月) 09:00-10:30	2	【¥3000】ブロックでのびのびヨガ90～股関節編～	 佐藤華蓮
28(土) 12:30-16:00	2	【¥20000】オーラが視えるようになるWS	長谷川陽子

○ ... 常溫レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 距離キックボクシング
▽ ... ボイナビ
18分 ... 10分講座

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

【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

