

※2026年10月22日02:07 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]

強度	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	ハーモニックフリージングヨガ	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	ヨガフロー194	ヨガフロー-リラックス	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	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	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	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	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.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	ヨガフロー-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	下半身キレイヨガ中級	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】		
順序	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリフレ 【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	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	◇下半身初級 【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフロー1 【スクリーン】ヨガフロー1リラックス	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	◇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	◇ニナドゥ 【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	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	◇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
3.5	◇MYB 【スクリーン】Music Yoga Burning	75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

難度	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

【マシンビラティス】

難度	レッスン名		時間
2.5	◎ピゅうLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ピゅうUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ピゅうB+	Basic+	50分
2.5	◎ピゅうRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピゅうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピゅうRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピゅうWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ピゅう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
1(日) 09:00-10:00	2.5	ダウンドック快適ヨガ	辻真里奈
7(土) 12:30-13:30	3	ビギナーピラティス	畑綾
8(日) 16:00-17:00	2.5	ダウンドック快適ヨガ	辻真里奈
9(月) 09:00-10:00	3	ビギナーピラティス	畑綾
14(土) 16:00-17:00	2.5	ダウンドック快適ヨガ	辻真里奈
18(水) 12:30-13:30	3	ビギナーピラティス	畑綾

☉ ... 常溫レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 暗闇キックボクシング
▽ ... ポイナビ
10分 ... 10分講座

レッスン前
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

