

※2026年10月23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。

※2026年10月23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]

[illegible]

【通常レッスン】

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	Dટેટક્સ	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	ヨガフローリラ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	上半身スキャリ初級	上半身スキャリヨガ初級	60分
2	A.J ヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	60分
2.5	肩こり	肩こり改善ヨガ	60分
2.5	④ウェーブリング	ウェーブリングヨガ【常温】	60分
2.5	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチヤー	ネイチヤーフィールヨガ	60分
2.5	ホットピラ	ホットピラティス	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	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	コノゲ	ほっそりこの腕ヨガ	60分
3	A.J.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	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	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	A.J.開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
3.5	MYB	Musical Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リハビリ	【スクリーン】リハビリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇ハーモニックBY	【スクリーン】ハーモニックプリージングヨガ	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	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローラ	【スクリーン】ヨガフローラリラックス	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	◇ヨガB	【スクリーン】ヨガベージュ	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	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	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

強度	レッスン名	時間
3	◇爽快アクティブ【スクリーン】爽快アクティブフロヨーガ(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】開脚フロヨーガ	60分
3.5	◇サックと滝汗【スクリーン】サックと滝汗フロヨーガ(30分)	30分
6	◇エナジーフロー【スクリーン】エナジーフロヨーガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ﾎﾞﾂLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾎﾞﾂUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾎﾞﾂB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾎﾞﾂTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾎﾞﾂRefBody Refresh Body	30分
3	◎ﾎﾞﾂH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾎﾞﾂBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ﾎﾞﾂHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ﾎﾞﾂRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾎﾞﾂPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎ﾎﾞﾂWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾎﾞﾂJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾎﾞﾂB&A+ Back&Arms+	50分
4	◎ﾎﾞﾂA+ Advance+	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
10(火)	17:40-18:40	3.5 BeautifulWaistLineYoga	小山くるみ

【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
24(火)	17:30-18:30	1.5 【¥2000】音に委ねる 陰ヨガ:シンギングボウルと深い呼吸	👑 松本祐司

● ... 常溫レッスン

★ ... マスターレッスン

○ ... スクリーンヨガ

◆ ... 筋膜キックボクシング

マ ... 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)

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

