

※2025年11月30日02:04 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
0.5	◎サウトバス 【特別料金】クリスタルサウンドバス	60分
1	◎ヒーリング 【特別料金】クリスタルサウンドヒーリング	60分
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	カラダほぐし カラダほぐしヨガ	60分
1.5	睡眠 至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	Digitalトックス デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	AJ リラックス 【アジャスト】リラックスヨガ	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	◎ホイル美 ホイールヨガビューティー	60分
2	ヨガフローリ ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力 美腸力ヨガ	60分
2	上半身スリ初級 上半身スリヨガ初級	60分
2	下半身スリ初級 下半身スリヨガ初級	60分
2	AJ ヨガフローリ 【アジャスト】ヨガフローリラックス	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
2.5	波動ヨガ 【特別料金】波動調律ヨガ	60分
2.5	ホットヨガ ホットピラティス	60分
2.5	AJ ヨガB 【アジャスト】ヨガベーシック	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	◎ホイルB ホイールヨガベーシック	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	ニノウテ ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	上半身スリ中級 上半身スリヨガ中級	60分
3	AJ お腹 【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ サウンドE 【アジャスト】サウンドフローヨガ エモーション	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 サウンドA 【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ	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	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	下半身スリ中級 下半身スリヨガ中級	60分
3.5	AJ ヨガフローB 【アジャスト】ヨガフローベーシック	60分
3.5	AJ 開脚 【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
3.5	MYB Music Yoga Burning	75分

強度	レッスン名		時間
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
4.5	ヨガA	ヨガアドバンス	70分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフロ-A	ヨガフロアドバンス	70分

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名		時間
1.5	★後屈	～後屈編～柔軟性UPのマル秘メソッド	70分
4	★アームバランス	ゆっくり学べるアームバランス	70分

【パーソナル】

曜日	レッスン名		時間
2	◎パーソナル45	【特別料金】パーソナルヨガ45	45分
2	◎パーソナル60	【特別料金】パーソナルヨガ60	60分

【EMS】

レベル	レッスン名	時間
2.5	▲ベーシック [Evolv]Basic(エクササイズ)	20分
2.5	▲ビートH&L [Evolv]BEAT HIP&LEGS,エクサ	20分
2.5	▲ビートB&A [Evolv]BEAT BACK&ARMS,エクサ	20分
2.5	▲H&LShapeBeat1 [Evolv]H&LShapeBeat1	20分
3	▲AMRAP [Evolv]AMRAP(エクササイズ)	20分
3	▲コンバット [Evolv]Combat(エクササイズ)	20分
3	▲コア [Evolv]Core(エクササイズ)	20分
3	▲Evolv効率 [Evolv]効率ボディメイクヨガ	20分
3	▲ビートコア [Evolv]BEAT CORE	20分
3.5	▲バックアームズ2 [Evolv]Back&Arms(エクササイズ)	20分
3.5	▲ヒップレッグス [Evolv]Hip&Legs(エクササイズ)	20分
4	▲アドバンス [Evolv]Advance(エクササイズ)	20分
4	▲リズムバーン2 [Evolv]RhythmBurn2(エクササイズ)	20分

【スクリーン】

強度		レッスン名	時間
1.5	◇リンパリル	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラクス	【スクリーン】リラクセーションヨガ	60分
1.5	◇ハーモニッパBY	【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇上半身スッキ初級	【スクリーン】上半身スッキヨガ初級	60分
2	◇下半身スッキ初級	【スクリーン】下半身スッキヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリ	【スクリーン】ヨガフローリラクス	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】ヨガベーシック	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	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	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
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	◎ビロウLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビロウUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ビロウB+	Basic+	50分

級 度	レッスン名		時間
2.5	◎ビュTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビュStretchO	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビュRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビュChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビュH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビュBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビュHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビュRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビュPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビュJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビュControlF	Control Flow	30分
4	◎ビュA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】
LAVA 銀座グレース店

👑=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
5(水) 18:15-19:15	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
6(木) 13:30-14:30	2	後藤裕子WS	後藤裕子
11(火) 12:30-13:30	3	ONE YOGA～陰陽の調和～60分	👑 山口理奈
13(木) 10:00-11:00	5	Balance tranning yoga	👑 内藤秀子
13(木) 20:30-21:30	2	Comfy yoga 【常温】	👑 内藤秀子
14(金) 12:30-13:30	3.5	ニの腕アプローチフローヨガ	上山紗有里
14(金) 16:30-17:30	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
15(土) 12:30-13:30	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
18(火) 14:00-15:00	2.5	Quan Basics 【常温】	師岡絵美里
18(火) 15:30-16:30	1.5	【常温】瞑想ヨーガ	師岡絵美里
19(水) 21:00-22:00	2	【常温】股関節緩める陰ヨガ	浦田まり
21(金) 14:00-15:00	4	みぼリズム ヽ～Strength Up～	杉山美保子
21(金) 22:00-23:00	1.5	RiKO × MOMOと秋のParkYoga	塚田桃加
24(月) 15:30-16:30	1.5	【常温】心の波動にふれる瑜伽60	後藤裕子
24(月) 17:00-18:00	1	【常温】YOGA NIDRA 60 with YUKO	後藤裕子
25(火) 14:30-15:30	2.5	Quan Basics 【常温】	師岡絵美里
25(火) 16:00-17:00	1.5	【常温】瞑想ヨーガ	師岡絵美里
27(木) 18:30-19:30	2	後藤裕子WS	後藤裕子
28(金) 14:30-15:30	4	みぼリズム ヽ～Strength Up～	杉山美保子
28(金) 21:00-22:00	2	【常温】股関節緩める陰ヨガ	浦田まり
29(土) 17:30-18:30	1	【常温】RestorativeYoga60	後藤裕子

LAVA 銀座本店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
4(火) 19:30-20:30	2.5	【常温】自分をととのえる陰陽ヨガ～冬～	伊藤薫
6(木) 07:00-08:00	3.5	progress flow yoga	森田理菜
8(土) 18:25-19:25	2.5	マンビラ基本の「き」	大西優子
9(日) 12:30-13:30	4	Affirmative Action	👑 加藤正雄
9(日) 14:00-15:00	2.5	tuning yoga	👑 加藤正雄
9(日) 18:30-19:30	2.5	【3時間 10000円】バリエトレーニング	伊藤薫
11(火) 18:00-19:00	1.5	～Yoga Nidra～頑張る自分にやわらぎを	山川真凜
12(水) 21:00-22:00	4	みぼリズム ヽ～Strength up～	杉山美保子
14(金) 10:00-11:00	2.5	マンビラ基本の「き」	大西優子
15(土) 18:30-19:30	2.5	ホットピラティスマスターへの道	飯島菜緒
19(水) 09:00-10:00	2.5	【常温】自分と向き合うムドラーヨガ	伊藤薫
19(水) 21:00-22:00	1.5	【ゆるホット】～Yoga Nidra～頑張る自分にやわらぎを	山川真凜
20(木) 17:00-18:00	2	知って損はないヨガ哲学	大西優子
29(土) 19:00-20:00	2.5	RiKO × MOMOと秋のParkYoga	小山莉子
30(日) 13:00-14:00	2	1day	山川真凜
30(日) 18:00-19:00	3.5	progress flow yoga	森田理菜

【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
9(日) 13:00-14:30	3	【¥2400】ONE YOGA～陰陽のバランスを整える～	👑 山口理奈
9(日) 14:00-15:00	2.5	【¥10000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
9(日) 15:30-16:30	2.5	【¥10000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
11(火) 14:00-15:30	2.5	【¥2400】肩やわらかヨガ	👑 山口理奈
13(木) 11:30-13:00	2	【¥2400】股関節ゆるめるヨガ90分	👑 内藤秀子
13(木) 18:30-20:00	3.5	【¥3500】Balance 基礎ヨガ	👑 内藤秀子
18(日) 17:00-18:30	1.5	【常温】Deep relax Yin Yoga	浦田まり
25(火) 09:30-11:00	3	【¥3000】アサナを深めよう～後屈を深めるヨガ～	👑 窪田真帆
26(水) 14:00-15:00	1.5	【¥2000】音旅～クリスタルで深める癒しのヨガニドラ～	👑 板垣劉真衣
26(水) 16:30-17:30	2.5	【¥10000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣

LAVA 銀座グレース店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
28(金) 09:30-11:00	1.5	【常温】心の清澄ヨガ～瞑想を深める～	前原正奈
29(土) 15:30-17:00	3.5	【常温】Quan Time 90	後藤裕子

LAVA 銀座本店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
3(月) 14:00-15:30	3	バリエトレーニング90	伊藤薫
5(水) 09:00-10:30	3	月の癒しとヨガニドラ～満月～	山口静香
13(木) 10:30-12:00	2	【オイル持参】セルフアヴィヤンガ90～ドーシャチェック付～	山口静香
16(日) 11:30-13:00	4	肩甲骨の柔軟性を高めるヴィンヤサヨガ	👑 山口理奈
16(日) 13:30-15:00	4	【¥3000】ONE YOGA II ～陰陽ヨガの進化～	👑 山口理奈
19(水) 10:30-12:00	3	バリエトレーニング90	伊藤薫
20(木) 13:30-15:00	2.5	月の癒しとヨガニドラ～新月～	山口静香
29(土) 11:40-13:40	2	【¥3000】めぐる季節の陰ヨガ120分	👑 山口理奈

○ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 脂質キックボクシング
▽ … ポイロビ

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

【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。



【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

