

※2026年10月19日02:03 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]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
0.5	◎サウンドバス	【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	リラククス	リラククスヨガ	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	ハーモニックBY	ハーモニックブリージングヨガ	60分
1.5	常温・波動 2	【常温】波動調律ヨガ Ver.2	70分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガピグナー	ヨガピグナー	60分
2	ヨガフローリラ	ヨガフローリラククス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	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	常温・波動 1	【常温】波動調律ヨガ Ver.1	70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	ニクデ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフロベーシック	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
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

【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
2	★呼吸	ゆるめて深まる呼吸ヨガ	70分
2.5	★前後屈	基礎から学ぶ前屈と後屈	70分

【パーソナル】

強度	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

【マシンピラティス】

種目	レッスン名		時間
2.5	◎ヒューLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒューRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒューChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒューPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒューB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒューControlF	Control Flow	30分

【SP:特別レッスン】

LAVA 銀座グロッセ店

👑=トップインストラクター

クラス名	時間	人数	レッスン名	担当インストラクター
1(日)	13:00-14:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
1(日)	14:30-15:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
3(火)	11:30-12:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
3(火)	13:00-14:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
3(火)	14:30-15:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
3(火)	19:00-20:00	1.5	【3時間12000円】瞑想とヨガ哲学〜クリスタルボウルと共に〜	前原正奈
4(水)	09:30-10:30	3.5	二の腕アプローチフロ Yoga	上山紗有里
4(水)	19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
4(水)	20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
6(金)	14:00-15:00	2	【ゆるホット】深めるヨガ	上山紗有里
6(金)	20:15-21:15	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
6(金)	21:15-22:15	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
7(土)	11:00-12:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
7(土)	12:30-13:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
7(土)	14:00-15:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
7(土)	19:00-20:00	1.5	心身を癒すひとときを 1dayリトリート	👑 岩井千明
9(月)	19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
9(月)	20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
13(金)	18:45-19:45	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
14(土)	11:00-12:00	2.5	ライフサイズカーニバル!!〜VIVA☆SHIGA☆SAMBA〜	志賀さゆり
14(土)	15:30-16:30	1	【常温】Flow Fundamentals 60	後藤裕子
15(日)	19:00-20:00	1.5	【3時間12000円】瞑想とヨガ哲学〜クリスタルボウルと共に〜	前原正奈
16(月)	11:30-12:30	1.5	【常温】The Beautiful Yin 60	後藤裕子
16(月)	19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
16(月)	20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
18(水)	19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
18(水)	20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
21(土)	18:30-19:30	2	はじめてのピラティスリトリート〜自分のカラダに気づく3時間	武田彩
22(日)	12:30-13:30	3.5	アフリカンサンライズ〜始まりの地へ〜	志賀さゆり
23(月)	17:30-18:30	1.5	【常温】あなたに寄り添う陰ヨガ	👑 岩井千明
27(金)	09:30-10:30	3.5	Breve〜踏み出す勇気〜	志賀さゆり
28(土)	12:30-13:30	1	【常温】マントラ・ヒーリングヨーガ60	後藤裕子
29(日)	12:30-13:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
29(日)	14:00-15:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
29(日)	15:30-16:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

LAVA 銀座グロッセ店

👑=トップインストラクター

日・A・B	曜日	時間	レッスン名	担当インストラクター
1(日)	16:00-17:00	3	(1名限定)パーソナル60【¥12000】	板垣劉真衣
1(日)	17:30-18:30	3	(1名限定)パーソナル60【¥12000】	板垣劉真衣
2(月)	19:00-20:00	2	【¥17000】パーソナル60	内藤秀子
2(月)	20:30-21:30	2	【¥17000】パーソナル60	内藤秀子
3(火)	12:30-14:00	3.5	腸腰筋マスターになれるヨガ！	志賀さゆり
3(火)	15:45-16:45	3	(1名限定)パーソナル60【¥12000】	板垣劉真衣
3(火)	17:15-18:15	3	(1名限定)パーソナル60【¥12000】	板垣劉真衣
6(金)	09:15-10:15	2	【¥17000】パーソナル60	内藤秀子
6(金)	10:15-11:15	2	【¥17000】パーソナル60	内藤秀子
6(金)	17:30-18:30	2	【¥17000】パーソナル60	内藤秀子
6(金)	19:00-20:00	2	【¥17000】パーソナル60	内藤秀子
7(土)	12:30-14:00	3	内ももマスターになれるヨガ！	志賀さゆり
8(日)	12:30-13:30	3	(1名限定)パーソナル60【¥12000】	板垣劉真衣
8(日)	14:00-15:00	3	(1名限定)パーソナル60【¥12000】	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
8(日) 15:30-16:30	3	(1名限定) パーソナル60【 ¥12000】	👑 板垣劉真衣
10(火) 19:00-20:00	2	【 ¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
10(火) 20:30-21:30	2	【 ¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
11(水) 12:30-14:00	3	坐骨調整ヨガ	志賀さゆり
11(水) 19:00-20:00	2	【 ¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
11(水) 20:30-21:30	2	【 ¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
13(金) 20:30-22:00	2.5	【 ¥2400】肩やわらかヨガ	👑 山口理奈
14(土) 13:00-15:00	1	【 ¥12000】(5名限定)解放と浄化〜クリスタル演奏体験会〜	👑 板垣劉真衣
14(土) 15:30-16:30	3	(1名限定) パーソナル60【 ¥12000】	👑 板垣劉真衣
14(土) 17:00-18:30	3	【常温】至福のハタヨーガ90	後藤裕子
15(日) 13:00-14:00	3	(1名限定) パーソナル60【 ¥12000】	👑 板垣劉真衣
15(日) 14:30-15:30	3	(1名限定) パーソナル60【 ¥12000】	👑 板垣劉真衣
15(日) 16:00-17:00	3	(1名限定) パーソナル60【 ¥12000】	👑 板垣劉真衣
16(月) 09:30-11:00	3.5	【常温】Quan Time 90	後藤裕子
17(火) 19:00-20:00	2	【 ¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
17(火) 20:30-21:30	2	【 ¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
17(火) 20:30-22:00	3	【 ¥2400】ONE YOGA〜陰陽のバランスを整える〜	👑 山口理奈
21(土) 17:00-18:30	1	【常温】Restorative Yoga 90	後藤裕子
23(月) 17:30-18:30	2	【 ¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
23(月) 19:00-20:00	2	【 ¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
24(火) 16:00-17:00	2	【 ¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
24(火) 19:00-20:00	2	【 ¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
24(火) 20:30-21:30	2	【 ¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
27(金) 19:00-20:00	2	【 ¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
27(金) 20:30-21:30	2	【 ¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
28(土) 14:00-15:30	2.5	【常温】季節のアーユルヨーガ90	後藤裕子
28(土) 15:00-16:00	3	(1名限定) パーソナル60【 ¥12000】	👑 板垣劉真衣
28(土) 16:30-17:30	3	(1名限定) パーソナル60【 ¥12000】	👑 板垣劉真衣
29(日) 09:30-11:00	1.5	心の清澄ヨガ〜瞑想を深める〜	前原正奈
29(日) 17:00-18:00	3	(1名限定) パーソナル60【 ¥12000】	👑 板垣劉真衣
30(月) 17:30-18:30	2	【 ¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
30(月) 19:00-20:00	2	【 ¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
30(月) 20:30-22:00	1.5	【 ¥2500】深く自分に没かる眠りのヨガ	👑 川本亜衣里
30(月) 20:30-21:30	2	【 ¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子

- … 常温レッスン
- ★ … マスターレッスン
- ◇ … スクリーニングヨガ
- ◆ … 筋膜リリースボクシング
- 📺 … ポイナビ
- 10分 … 10分講座
- 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)

【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

