

※2026年08月30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

※2026年08月30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]

【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	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	◎ホイール美	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	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身ホレ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2.5	ヨガB	ヨガベーシック	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	AMY	Asian Music Yoga	60分
3	骨盤	骨盤筋登ヨガ	60分
3	お腹	お腹引き締めヨガ	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	ニウデ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	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	MYB	Music 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
4	エナジー	エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

曜 日	レッスン名	時間
1.5	◇リッパバリ 【スクリーン】リッパバリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇ハーモニカBY 【スクリーン】ハーモニカブリージングヨガ	60分
2	◇下半身レイ初級 【スクリーン】下半身さいれヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー 【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2.5	◇ホットピラ 【スクリーン】ホットピラティス	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	◇AMY 【スクリーン】Asian Music Yoga	60分
3	◇サクツドE 【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	◇美尻 【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇骨盤 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	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	◇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	◇サクツと滝汗 【スクリーン】サクツと滝汗フローヨガ(30分)	30分
6	◇エナジーフロ 【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンピラティス】

曜日	レッスン名		時間
2.5	◎ヒールLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒールUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒールB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒールTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒールStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒールChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ヒールH&L+	Hip&Legs+	50分

学期	レッスン名	時間
3	◎ビュBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ビュHipLine Make Hip Line	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

【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
6(日) 17:30-18:30	1.5	心を満たす YinYoga	武田みゆな

● ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 臨場キックボクシング

▽ ... ボイナビ

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)

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

レッスン前
10分講座

レッスン後
10分講座

【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

