

※2026年10月24日02:00 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
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	Dデトックス	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	ホイルヨガビューティー	60分
2	ヨガフロア	ヨガフロアリラックス	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ上半身スリキレイ初級	【アジャスト】上半身スリキレイヨガ初級	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	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	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	サウンドフロアヨガ アクティブ	60分
3	美尻	美尻ヨガ	60分
3	サウンドE	サウンドフロアヨガ エモーション	60分
3	ニノゲテ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJニノゲテ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフロアB	ヨガフロアベーシック	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	AJヨガフロアB	【アジャスト】ヨガフロアベーシック	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	Eナジ-	エナジーヨガ	60分
4	AJエナジ-	【アジャスト】エナジーヨガ	60分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【スクリーン】

強度	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	◇リラクサス	【スクリーン】リラクソヨガ	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	◇上半身スッキリ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身スッキリ初級	【スクリーン】下半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローラ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ネイチャー	【スクリーン】ネイチャーフィールドヨガ	60分
2.5	◇ホットビラ	【スクリーン】ホットビラティス	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	◇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	◇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	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分

強度	レッスン名	時間
3	◇PW初級 【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇サウンドA 【スクリーン】サウンドフロ योग アクティブ	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
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	◇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
4	◇エナジー 【スクリーン】エナジーヨガ	60分
6	◇エナジーフロー 【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	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
3	◎ヒールH&L+ Hip&Legs+	50分
3.5	◎ヒール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
5(月) 19:30-20:30	4	Music コアフローヨガ	岡本早生
15(木) 18:00-19:00	4	Music コアフローヨガ	岡本早生
20(火) 09:30-10:30	2.5	モーニングフローヨガ	横田佳代子
22(木) 12:30-13:30	2	季節のメンテナンスヨガ	横田佳代子
23(金) 13:30-14:30	3	【¥11000】CORE FLOW YOGA 1DAYリトリート	岡本早生
23(金) 18:30-19:30	3	【¥11000】CORE FLOW YOGA 1DAYリトリート	岡本早生
29(木) 11:00-12:00	2.5	モーニングフローヨガ	横田佳代子

○ ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 産前キックボクシング

▽ ... ポイナビ

● ... 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

