

※2026年07月22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]

【通常レッスン】

講座	レッスン名		時間
1.5	リラクス	リラクسس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	AJ_リンパリ	【アジャスト】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_リラクス	【アジャスト】リラクسس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	ヨガフロー-リラクス	60分
2	美腸力ヨガ	美腸力ヨガ	60分
2	下半身キレイ初級	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	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	AJ_ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	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	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	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	60分
3	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ_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_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフロー-B	ヨガフローベーシック	60分
3.5	下半身キレイ中級	下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	エナジー	エナジー-ヨガ	60分
5	PW上級	パワー-ヨガ上級	60分
5	ヨガフロ-A	ヨガフロー-アドバンス	70分

【スクリーン】

単位	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリハ【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス【スクリーン】リラックスヨガ	60分
1.5	◇ハモニクBY【スクリーン】ハ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	◇下半身キレイ初級【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	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	◇ホットビラ【スクリーン】ホットビラティス	60分
2.5	◇ヨガB【スクリーン】ヨガベーシック	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
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
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	◇ニウデ【スクリーン】ほっすのんの腕ヨガ	60分

強度	レッスン名		時間
3.5	◇ヨガフロ-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

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	ホットマシンピラUpper+	【ホットマシンピラ】Upper Body	45分
2.5	ホットマシンピラLower+	【ホットマシンピラ】Lower Body	45分
2.5	ホットマシンピラUp+Low	【ホットマシンピラ】Upper+Lower Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	ホットマシンピラUp+LowC	【ホットマシンピラ】Upper+Lower Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
11(土) 10:30-11:30	3	代謝を上げる太陽礼拝	👑 中畑美希

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
11(土) 12:00-13:30	4	【¥3000】アライメントヨガ～逆転ポーズを段階的にトライ～	👑 中畑美希
18(土) 14:00-15:00	3	【¥1500】股関節バーニングフローヨガ～巡らせて燃やす～	👑 松本祐司
18(土) 15:30-17:00	2	【¥3000】バンドピラティス入門！無理なく背骨とコアを整える	👑 松本祐司
30(木) 10:30-12:00	2	【¥3000】【身体が硬い方向け】股関節柔軟性UPのマルチメソッド	👑 日高諒也

○ … 常連レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 縮めキックボクシング
▽ … 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)

【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愛請いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。

レッスン前
10分講座

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

レッスン後
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分



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

