

※2026年07月20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07月20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]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスス名		時間
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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ,リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
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	ヨガフローラ	ヨガフローラリラックス	60分
2	下半身キイ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ,ヨガフローラ	【アジャスト】ヨガフローラリラックス	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	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	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニクデ	ほっそり二の腕ヨガ	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,ニクデ	【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	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	下半身キイ中級	下半身きれいヨガ中級	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
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	Eナジー	E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

【スクリーン】

曜 日	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	◇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	◇下半身キレイ初級【スクリーン】下半身きれいのヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2.5	◇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	◇ホットどう【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
2.5	◇AMY【スクリーン】Asian Music Yoga	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

級数	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	◇ニナゲ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ 上級	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】

編 号	レッス ン 名	時 間
2.5	◎ビュLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュB+ Basic+	50分
2.5	◎ビュRefBody Refresh Body	30分
2.5	ホットマンビュUpper+ 【ホットマンビュ】Upper Body	45分
2.5	ホットマンビュLower+ 【ホットマンビュ】Lower Body	45分
3	◎ビュH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ビュRefCore Refresh Core	30分
3	ホットマンビュUpLow+ 【ホットマンビュ】Upper+Lower Core	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
4	◎ビュA+ Advance+	50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
1(土)	12:00-13:00	2	あぐら美人ピラティス～股関節からはじめるやさしい姿勢ケア～	矢口敦美
6(木)	20:00-21:00	2	あぐら美人ピラティス～股関節からはじめるやさしい姿勢ケア～	矢口敦美
20(木)	12:30-13:30	6	Grow Flow Yoga	大城若菜

【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
12(水)	12:00-13:30	3	心が根付くヨガ	村上里菜
20(木)	10:30-12:00	3	【¥2400】体幹強化♪やってみようジャンプスルー！飛・浮・支	大城若菜
25(火)	18:00-19:30	3	【¥3000】誰でもできる！後屈アサナを快適にとるためのヨガ	窪田真帆
25(火)	20:00-21:10	2	【¥2500】変化を愉しむヨガ～誰でもできる前屈編～	窪田真帆
29(土)	15:30-16:40	1.5	【¥2500】股関節整体ヨガ ヨガ哲学で整う心穏やかな土台	松本祐司

● … 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
▽ … 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

【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顧いただけません。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

