

※2026年09月09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]

14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)	19日(土)		20日(日)		21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)	26日(土)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ		
								臨時休業											臨時休業				

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		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_リンパリフレ	【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
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	ヨガフローリラクス	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2.5	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	@ウェープリング	ウェープリングヨガ【常温】	60分
2.5	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチャー	ネイチャーフイールヨガ	60分
2.5	AJ_ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
2.5	常温_波動 1	【特別料金】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	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	ノウデ	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_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	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
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	PW中級	パワーヨガ中級	60分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフロー-A	ヨガフローアドバンス	70分
6	エナジフロー	エナジフローヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスンの名	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】リラクソスヨガ	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	◇ホットヨガ【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)	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

曜日	レッスン名	時間
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	◇サカドE 【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	◇サカドA 【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇骨盤 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
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
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- 【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	◎どうLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎どうUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎どうB+	Basic+	50分
2.5	◎どうRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎どうChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	ホットマンビラUpper+	【ホットマンビラ】Upper Body	45分
2.5	ホットマンビラLower+	【ホットマンビラ】Lower Body	45分
3	◎どうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎どうRefCore	Refresh Core	30分
3	◎どうPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	ホットマンビラUpLowC	【ホットマンビラ】Upper+Lower Core	30分
3.5	◎どうWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎どうJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎どうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎どうcore	Shape up Core	30分
4	◎どうA+	Advance+	50分

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

👑=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
24(木) 16:30-17:40	2.5	【¥1500】息るヨガ～深まる呼吸が心をほどく～	👑 井上愛美
24(木) 18:00-19:30	4.5	【¥2500】DirectionYogaFlow～静と動～	👑 井上愛美

○ … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 箱嚙キックボクシング

▽ … 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

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

レッスン前
10分講座

レッスン後
10分講座

10分

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











