

※2026年10月23日02:01 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]

【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
7(水)	10:30-11:30	2.5	下腹べたんこヨガ	清水靖代
25(日)	10:30-11:30	1.5	まどろみを愉しむフローヨガ	 川本亜衣里

【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
10(土)	14:30-16:00	3【¥2500】呼吸と動きで自分に集中 心が整うアシュタンガヨガ	 松本祐司
10(土)	16:30-17:30	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
11(日)	17:30-19:00	2【¥2400】Healing Yin Yoga	 山口理奈
17(土)	15:00-16:30	3.5【¥3500】Balance 基礎ヨガ	 内藤秀子
25(日)	12:00-13:30	4【¥3000】股関節の可能性を最大限引き出すヨガ	 川本亜衣里

○ ... 常連レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 毎週キックボクシング

▽ ... 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)

10分

10分講座

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

10分

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

【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

