

※2025年08月28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。

※2025年08月28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]

[illegible]

【通常レッスン】

講座	レッスン名	時間
1.5	リラックス	60分
1.5	リンパリフレッシュ	60分
1.5	睡眠	60分
2	美律	60分
2	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフロー-リラ	60分
2	美腸力	60分
2	上半身スッキリ初級	60分
2	下半身きれいヨガ初級	60分
2.5	ヨガB	60分
2.5	肩こり	60分
2.5	背中美人	60分
2.5	ネイチャー	60分
3	骨盤	60分
3	PW初級	60分
3	お腹	60分
3	サウンドA	60分
3	美尻	60分
3	サウンドE	60分
3	ニラデ	60分
3.5	ヨガフロ-B	60分
3.5	ジョイフル	60分
4	PW中級	60分

【パーソナル】

確度	レッスン名		時間
2	◎パーソナル45	【特別料金】パーソナルヨガ45	45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	◇×リラックス	【スクリーン】リラックスヨガ	60分
2	◇×ヨガB2.0	【スクリーン】ヨガベーシック(強度2.0)	60分
2	◇×ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇×ヨガフローA	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2	◇×上半身初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇×下半身初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	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	◇×サント・ネイチャー	【スクリーン】サントアートネイチャーフィールヨガ	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	◇×美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
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	◇×ニクゲ	【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
4	◇×エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60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
7(木) 18:00-19:00	2	【¥2000】スーリア・ナマスカーラ(70)	👑 杉浦博敬
10(日) 08:00-09:00	1.5	心ほどく癒しのヨガニドラ	👑 林舞衣子
10(日) 10:00-11:00	3	180分 ¥11000 太陽礼拝完全攻略	👑 林舞衣子
17(日) 09:30-10:30	3	ツナグ腸腰筋フロー<常温>	東福すずほ
26(火) 19:30-20:30	2.5	股関節いっぱい動かすYOGA~ひざの安定を目指して~	尾崎さくら

【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
16(土) 13:00-17:00	5	【¥8000】象神の間のYOGA	👑 杉浦博敬
17(日) 13:00-17:00	5	【¥8000】象神の間のYOGA	👑 杉浦博敬
23(土) 14:50-16:00	2.5	【¥2500】股関節整体ヨガ:柔軟性と安定性のバランスへ	👑 松本祐司

☉ ... 常溫レッスン  
★ ... マスターレッスン  
◇ ... スクリーンヨガ  
◆ ... 籠闘キックボクシング  
▽ ... 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

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](http://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

