

※2025年11月29日02:05 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]

強度		レッスン名	時間
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	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	◇×ニウデ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇×ニウデ	【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	◇×美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇×ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフローベシック	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
3.5	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分
4	◇×エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	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	ホットピラUpper+	【ホット】Upper Body Make-up +	50分
2.5	ホットピラLower+	【ホット】Lower Body Make-up +	50分
2.5	ホットマシンピラLower+	【ホットマシンピラ】Lower Body	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	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
4(火) 10:30-11:30	1.5	月礼拝で自分をゆるめるほっこりヨガ	宇野ひとみ
9(日) 09:30-10:30	2	羽のように軽い肩へ	林舞衣子
13(木) 10:00-11:00	2.5	ピラティス解説リトリート	木村朱里
13(木) 19:00-20:00	2.5	マシンピラティス基本解説	桑名妙佳
19(水) 18:00-19:00	4	【¥2000】執着を燃やすスーリア・ナマスカーラ	杉浦博敬
30(日) 18:30-19:30	1.5	心ほどく癒しのヨガニドラ	林舞衣子

【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
6(木) 18:00-21:30	5	【¥9000】象神の間のYOGA～TRAVEL～	杉浦博敬

○ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 痛風キックボクシング
▽ … ボイナビ
100 … 10分講座

レッスン前
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






