

※2026年10月27日02:12 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。

	1日(日)			2日(月)			3日(火)			4日(水)			5日(木)			6日(金)			7日(土)			8日(日)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
朝 陽																								
	</																							

[illegible]

【通常レッスン】

階度	レッスン名		時間
1.5	リラクス	リラククスヨガ	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	カラダほぐし	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	ハーモニクBY	ハーモニクブリージングヨガ	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	ヨガフローリタ	ヨガフローリタクス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいのヨガ初級	60分
2	A.J. 下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身きれいのヨガ初級	60分
2	A.J. ヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	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	ホットピラ	ホットピラティス	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	ニノウテ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	上半身スリキ中級	上半身スリキヨガ中級	60分
3	A.J. 美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	A.J. 美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

受講者	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
1.5	◇ハーモニカBY 【スクリーン】ハーモニカブリージングヨガ	60分
2	◇上半身キリ初級 【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身キリ初級 【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	◇ヨガフローラ 【スクリーン】ヨガフローリラックス	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	◇ヨガB 【スクリーン】ヨガベージュ	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
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

強度	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	◇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	◇ノウヂ	【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	◇爽快アクティブ	【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45分
3.5	◇ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフローベージック	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
3.5	◇サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30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】

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	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
4	◎ピラ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
5(木) 10:30-11:30	3	ピラティス解脱リトリート	神谷京奈
19(木) 10:00-11:00	2	【2500円】身体が変わるピラティス基礎	林舞衣子
19(木) 14:00-15:00	2	【2500円】身体が変わるピラティス基礎	林舞衣子
19(木) 19:30-20:30	2	【2500円】身体が変わるピラティス基礎	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
14(土) 14:00-16:00	4	【 ¥ 6000 】ヒトモデルヨガ(120)	杉浦博敬
19(木) 11:30-12:15	2.5	【 ¥ 10000 】初回8500 林舞衣子パーソナルマンピラ・ヨガ	林舞衣子
19(木) 12:45-13:30	2.5	【 ¥ 10000 】初回8500 林舞衣子パーソナルマンピラ・ヨガ	林舞衣子
19(木) 15:30-16:15	2.5	【 ¥ 10000 】初回8500 林舞衣子パーソナルマンピラ・ヨガ	林舞衣子
19(木) 17:00-17:45	2.5	【 ¥ 10000 】初回8500 林舞衣子パーソナルマンピラ・ヨガ	林舞衣子
19(木) 21:00-22:00	5	【 ¥ 2500 】全身引き締めフローピラティス	林舞衣子
27(金) 18:00-19:30	3.5	【 ¥ 3000 】理想のお腹に近づくためのヨガ90	細谷真奈加

◎ ... 常連レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 暗闇キックボクシング
▽ ... ボイナビ

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

● ... 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)

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






