

※2025年08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]

14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)		18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)	23日(土)		24日(日)		25日(月)		26日(火)		27日(水)		
-	-	-	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	定休日	臨時休業											定休日									臨時休業		

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラックス	リラクセスヨガ	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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ.リラックス	【アジャスト】リラクセスヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリラ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身スッキリ初級	下半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ.上半身スッキリ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ.下半身スッキリ初級	【アジャスト】下半身スッキリヨガ初級	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	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチヤー	ネイチヤーフィールヨガ	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	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.サウンドA	【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ	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-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	下半身スッキリ中級	下半身スッキリヨガ中級	60分
3.5	AJ.ヨガフロ-B	【アジャスト】ヨガフローベーシック	60分
3.5	AJ.開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60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
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフロ-A	ヨガフローアドバンス	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
2	◇上半身スネキ初級	【スクリーン】上半身スネキヨガ初級	60分
2	◇下半身キレ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	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
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	◇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	◇ニノウデ	【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
3.5	◇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

強度	レッスン名		時間
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

レッスンの日	時間	強度	レッスン名	担当インストラクター
5(火)	12:00-13:00	4.5	股関節を育てるヨガ	月森有美
9(土)	17:00-18:00	2	心の波を乗りこなすムーンサイクルヨガ	月森有美
17(日)	11:00-12:00	4.5	股関節を育てるヨガ	月森有美
21(木)	18:00-19:00	2	めぐるカラダ、ほどけるお尻ともも裏	月森有美
23(土)	17:00-18:00	2	心の波を乗りこなすムーンサイクルヨガ	月森有美
31(日)	15:30-16:30	2	めぐるカラダ、ほどけるお尻ともも裏	月森有美

☉ ... 常溫レッスン
★ ... 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
▽ ... ポイナビ
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)

【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
場合はご愛議いただけません。
お時間に余裕をもってお越しください。

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



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

