

※2026年07月26日02:06 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]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラックス	リラックスヨガ	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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	A.J.リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニッ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	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	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	A.J.ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	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	ニノケテ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	60分
3	A.J.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	A.J.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	A.J.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	A.J.ニノケテ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	A.J.美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフロー-B	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	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
5	ヨガフロー-A	ヨガフローアドバンス	70分

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名		時間
2.5	★前後屈	基礎から学ぶ前屈と後屈	70分

【スクリーン】

曜日	レッスン名	時間
1.5	◇ハーモニックBY【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇上半身スッキリ初級【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇3じびギナー【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2.5	◇ホットビラ【スクリーン】ホットビラティス	60分
2.5	◇3じB【スクリーン】ヨガベーシック	60分

強度	レッスン名	時間
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
3.5	◇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

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ヒップLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒップUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒップB+	Basic+	50分
3.5	◎ヒップWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒップB&A+	Back&Arms+	50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	強度	レッスンの名	担当インストラクター
1(土)	15:00-16:00	2.5 腰まわりスッキリヨガ	馬場恵梨
3(月)	15:00-16:00	2 快適に座るためのヨガ	石田桃子
4(火)	21:00-22:00	2 ココロとカラダに寄り添う～月礼拝deフェムケア～	浦川知子
8(土)	15:00-16:00	2.5 腰まわりスッキリヨガ	馬場恵梨
13(木)	09:00-10:00	2.5 腰まわりスッキリヨガ	馬場恵梨

【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
22(土)	10:00-11:10	3	【¥2000】嵐のヨガ～波の中で見つける静けさ～	👑 村上里菜
22(土)	11:30-13:00	3.5	【¥3000】新しい風を迎えるヨガ～Aparigraha～	👑 村上里菜
23(日)	10:00-11:30	3	【¥3000】股関節ゆるめ鍛えるヨガ	👑 内藤秀子

⦿ … 常溫レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 箱嚢キックボクシング
▽ … ボイナビ
10分 … 10分講座

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

● … 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

