

※2026年09月22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。

※2026年09月22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]

【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	美BODY	美Body life yoga	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
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	下半身きれい初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2	A.J.下半身きれい初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	60分
2	A.J.ヨガフローラ	【アジャスト】ヨガフローリラックス	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	ホットビラ	ホットビラティス	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	骨盤矯正ヨガ	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	ニウデ	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.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	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】骨盤矯正ヨガ	60分
3	A.J.ニウデ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	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	開脚	開脚フローヨガ	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
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	◇リツパリフル	【スクリーン】リツパリフルレッシュヨガ	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】ハーモニカフリージングヨガ	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
2.5	◇ホットピラ	【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇ヨガB	【スクリーン】ヨガベーシック	60分

強度	レッスンの名	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	◇お腹【スクリーン】お腹引き締めヨガ	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	◇ジョイフル【スクリーン】ジョイフルヨガ	60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
5	◇PW上級【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名	時間
2.5	◎ヒールLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒールUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒールB+ Basic+	50分
3.5	◎ヒールWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒールB&A+ Back&Arms+	50分

【SP:特別レッスン】👑=トップインストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
14(水)	13:30-14:30	2 快適に座るためのヨガ	石田桃子
19(月)	10:30-11:30	2 快適に座るためのヨガ	石田桃子
22(木)	09:00-10:00	2.5 腰まわりスッキリヨガ	馬場恵梨
25(日)	08:30-09:30	2.5 腰まわりスッキリヨガ	馬場恵梨

● ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

○ ... スクリーンヨガ

◆ ... 筋膜リリースボクシング

マ ... 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)

● 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。

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

QRコード

オンラインストア
Lapre

QRコード

オンラインヨガ
UCHIYOGA+

QRコード

LINE
公式アカウント

QRコード

Instagram

QRコード

Twitter

QRコード