

※2026年10月27日02:02 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10月27日02:02 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	レッスンの名		時間
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
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	ヨガフローラリラックス	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	下半身きれいのヨガ初級	60分
2	AJ. 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
2.5	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	AJ. ネイチャー	【アジャスト】ネイチャーフィールヨガ	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	こくげ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ. お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ. 骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	Eナジー	Eナジーヨガ	60分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分

【スクリーン】

強度	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	◇リラクサス	【スクリーン】リラックスヨガ	60分
1.5	◇ハーモニックBY	【スクリーン】ハーモニックフリージングヨガ	60分
2	◇上半身スキリ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身スキリ初級	【スクリーン】下半身スきりヨガ初級	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	◇ホットヒラ	【スクリーン】ホットビラティス	60分
2.5	◇ヨガB	【スクリーン】ヨガベーシック	60分
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
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	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	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニカデ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	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	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分

強度	レッスン名	時間
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

【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
3(土) 09:30-10:30	2.5	Moon connect yoga	玄ともみ
12(月) 09:30-10:30	3	Latin Dance Exercise	石井有子
16(金) 09:00-10:00	2.5	朝フローヨガ	中野瑛莉衣

【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
8(木) 12:00-13:30	3.5	【¥2500】憧れの！しなやかブリッジへの道	👑 豊永麻子

☉ ... 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
▽ ... ボイナビ

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)

10分 ... 10分講座

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分 ... 10分講座

【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

