

※2025年07月30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。

※2025年07月30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]

14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)		20日(日)		21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)			
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	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ			
								定休日																	
09:00-10:00 SP 芝野		●09:00-10:00 Dテトッス 川又		09:00-10:00 ◎ホーイルB 中村		●09:00-10:00 ◇ヨビキナー スクリーン			09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 花崎		●09:00-10:00 ネイチャー 三森		09:00-10:00 ◇開脚 スクリーン		●09:00-10:00 おちヒラ 山崎		09:00-10:00 SP 芝野		●09:00-10:00 リッक्स 花崎		●09:00-10:00 サウトA 富田		09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 花崎		10:00-11:00 SP 富田
	09:40-10:10 ◎ヒラcore 山崎		09:20-10:10 ◎ヒラB&A+ 花崎												09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 三森		09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 芝野		●09:20-10:10 ◎ヒラB&A+ 花崎		●09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 川又		09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 花崎		
●10:30-11:30 美律 芝野	10:50-11:40 ◎ヒラA+ 山崎	10:30-11:30 PW中級 川又	●10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 花崎		●10:30-11:30 ◇上半身スナリ初級 スクリーン	●10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 中村	10:30-11:30 ◇ヨカフロ-B スクリーン		●10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 花崎		10:30-12:00 WS 杉浦	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 三森	●10:30-11:30 ◇上半身スナリ初級 スクリーン	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 三森	10:30-11:30 FS-D 山崎	●10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 芝野	●10:30-11:30 肩こり 芝野	10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 花崎	10:30-11:30 ヨカフロ-B 花崎	●10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 川又	●10:30-11:30 ◇骨盤 スクリーン	10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 川又			
●12:00-13:00 ◇上半身スナリ初級 スクリーン	12:20-12:50 ◎ヒラChestSR 山崎	●12:00-13:00 ◇ヨカフロ-リ スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラWaist+ 花崎	12:00-13:00 ◇開脚 スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 三森	●12:20-13:10 ◎ヒラB&A+ 花崎			●12:30-13:30 ◇上半身スナリ初級 スクリーン		●12:10-13:00 ヨカB 物江ゆき乃	12:20-12:50 ◎ヒラHipLine 富田	●12:00-13:00 ヨカB 物江ゆき乃	●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 三森	●12:00-13:00 ◇ニクデ スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 花崎	●12:00-13:00 ヨカフロ-リ 花崎	●12:20-13:10 ◎ヒラB&A+ 富田	12:00-13:00 ◇リンパリ スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラB&A+ 川又					

[illegible]

【通常レッスン】

講座	レッスンの名		時間
1.5	リラクス	リラクسس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	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	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	◎ホイル美	ホイルヨガビューティー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフロー/リラクックス	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	AJ ユガビギナー	【アジャスト】ユガビギナー	60分
2.5	ユガB	ユガベーシック	60分
2.5	肩こり	肩こり改善ユガ	60分
2.5	背中美人	背中美人ユガ	60分
2.5	ネイチャー	ネイチャーフィールユガ	60分
2.5	AJ リラックス+ネイチャー	【アジャスト】サントアート×ネイチャーフィールユガ	60分
2.5	ホットピラ	ホットピラティス	60分
3	骨盤	骨盤矯正ユガ	60分
3	PW初級	パワーユガ初級	60分
3	美脚	美脚ユガ	60分
3	サウンドA	サウンドフローユガ アクティブ	60分
3	◎ホイルB	ホイルユガベーシック	60分
3	サウンドE	サウンドフローユガ エモーション	60分
3	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めユガ	60分
3	AJ_美尻	【アジャスト】美尻ユガ	60分
3.5	ユガフロー-B	ユガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	開脚	開脚フローユガ	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルユガ	60分
3.5	下半身キレイ中級	下半身きれいのユガ中級	60分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	PW中級	パワーユガ中級	60分
4	エナジー	エナジーユガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリル 【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
2	◇上半身キレリ初級 【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身キレリ初級 【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	◇ヨガフローリラ 【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
3	◇お腹 【スクリーン】お腹引き締めるヨガ	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	◇ニナゲ 【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
3.5	◇ヨガフロ-B 【スクリーン】ヨガフローベースィック	60分
3.5	◇開脚 【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
4	◇エナジー 【スクリーン】エナジーヨガ	60分

【マシンピラティス】

難度	レッスン名		時間
2.5	◎ビュLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビュUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ビュChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビュH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビュBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビュHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビュPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ビュJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビュControlF	Control Flow	30分
4	◎ビュA+	Advance+	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(月) 09:00-10:00	3	ENGLISH YOGA	芝野可奈子
16(水) 19:00-20:00	4	コアパワーヨガ～心身の強さと精神力を養う～	👑 松本祐司
22(火) 09:00-10:00	1.5	FEEL YOGA	芝野可奈子
25(金) 10:00-11:00	2.5	1DAYリトリート	富田望美
29(火) 10:30-11:30	3	ENGLISH YOGA	芝野可奈子

【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
13(日) 13:30-14:40	2.5	【¥1200】のびのびくびれヨガ70	👑 物江麻衣子
13(日) 15:00-16:30	1.5	【¥2400】内側を覗くための陰ヨガ	👑 物江麻衣子
16(水) 17:30-18:30	3	【¥2000】アナトミック骨盤ヨガと肩関節ヨガ	👑 松本祐司
19(土) 10:30-12:00	2	【¥3600】ヒトモデルヨガ(90)	👑 杉浦博敬

○ ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 羅蘭キックボクシング

▽ ... 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)

📅 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

📅 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

【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

