

※2025年11月30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

※2025年11月30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]





【SP:特別レッスン】

| レッスン日時            | 強度  | レッスン名                           | 担当インストラクター |
|-------------------|-----|---------------------------------|------------|
| 8(土) 09:00-10:00  | 2   | 月礼拝                             | 芝野可奈子      |
| 8(土) 10:30-11:30  | 3.5 | English yoga                    | 芝野可奈子      |
| 11(火) 09:00-10:00 | 1.5 | 季節の陰ヨガ                          | 芝野可奈子      |
| 11(火) 10:30-11:30 | 3.5 | English yoga                    | 芝野可奈子      |
| 12(水) 12:00-13:00 | 1.5 | 季節の陰ヨガ                          | 芝野可奈子      |
| 14(金) 14:35-15:35 | 2.5 | 1DAYリトリート                       | 中村裕恵       |
| 21(金) 10:30-11:30 | 2.5 | 1DAYリトリート                       | 芝野可奈子      |
| 22(土) 09:00-10:00 | 2   | 月礼拝                             | 芝野可奈子      |
| 22(土) 10:30-11:30 | 3.5 | English yoga                    | 芝野可奈子      |
| 23(日) 09:00-10:00 | 2   | やさしい肩周りをほぐしヨガ ～呼吸が深まり、心も軽くなる時間～ | 松本祐司       |

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

| レッスン日時            | 強度  | レッスン名                           | 担当インストラクター |
|-------------------|-----|---------------------------------|------------|
| 2(日) 12:15-13:25  | 3   | 【¥2000】嵐のヨガ～瞑想を深める～             | 村上里菜       |
| 23(日) 10:30-11:30 | 3   | 【¥2500】アナトミック骨盤ヨガ～骨盤を整え、動ける土台へ～ | 松本祐司       |
| 29(土) 17:30-19:00 | 1.5 | 【¥3500】15名限定・陰ヨガ×クリスタルサウンド      | 物江麻衣子      |

● … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 箱間キックボクシング

▽ … ポイティ

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)

18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名

10分

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](http://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











