

※2026年08月17日02:04 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08月17日02:04 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 | リラックス     | リラクセスヨガ              | 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 | AJリンパリフレ  | 【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ   | 60分 |
| 1.5 | Dテックス     | デジタルデトックスヨガ          | 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   | ◎ホイル美     | ホイルヨガビューティー          | 60分 |
| 2   | ヨガフローラ    | ヨガフローリラックス           | 60分 |
| 2   | 美腸力       | 美腸力ヨガ                | 60分 |
| 2   | 上半身スキリ初級  | 上半身スキリヨガ初級           | 60分 |
| 2   | 下半身スキリ初級  | 下半身スキリヨガ初級           | 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 | ◎ウェーブリング  | ウェーブリングヨガ【常温】        | 60分 |
| 2.5 | 背中美人      | 背中美人ヨガ               | 60分 |
| 2.5 | ネイチヤー     | ネイチヤーフィールヨガ          | 60分 |
| 2.5 | ホットドラ     | ホットドラティス             | 60分 |
| 2.5 | AJ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   | 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   | ニノゲ       | 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 | FS-B      | Fun Shape Beauty     | 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       | Musical Yoga Burning | 75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 |

【スクリーン】

| 曜日  | レッスン名     |                         | 時間  |
|-----|-----------|-------------------------|-----|
| 1.5 | ◇リッパリッパ   | 【スクリーン】リッパリッパフレッシュヨガ    | 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   | ◇上半身キレ初級  | 【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 |
| 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   | ◇サウナE     | 【スクリーン】サウナフローヨガ エモーション  | 60分 |
| 3   | ◇美尻       | 【スクリーン】美尻ヨガ             | 60分 |
| 3   | ◇PW初級     | 【スクリーン】パワーヨガ初級          | 60分 |

| 強度  | レッスン名                            | 時間  |
|-----|----------------------------------|-----|
| 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   | ◇ニクゲ【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ             | 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 |
| 5   | ◇PW上級【スクリーン】パワーヨガ上級              | 60分 |
| 6   | ◇エナジーフロ【スクリーン】エナジーフローヨガ          | 60分 |

【マシンピラティス】

| 強度  | レッスン名                             | 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 |
| 2.5 | ◎ヒールTotalBody Total Body          | 30分 |
| 2.5 | ◎ヒールRefBody Refresh Body          | 30分 |
| 3   | ◎ヒールH&L+ Hip&Legs+                | 50分 |
| 3   | ◎ヒールBackStyle Beauty Back Style   | 30分 |
| 3   | ◎ヒールHipLine Make Hip Line         | 30分 |
| 3   | ◎ヒールRefCore Refresh Core          | 30分 |
| 3   | ◎ヒールPerBackBody Perfect Back Body | 30分 |
| 3.5 | ◎ヒールWaist+ Waist Shape +          | 50分 |
| 3.5 | ◎ヒールJumpM Jump Movement+          | 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 |
|------------------|-----|---------------------------|------------|
| 9(水) 13:30-14:30 | 3.5 | バランスマスターヨガ ～土台から感じる心身の安定～ | 👑 須賀優香     |

【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 |
|-------------------|----|----------------------------------|------------|
| 9(水) 12:00-13:10  | 3  | 【¥2500】軸から整う！インナーシェイプフロー         | 👑 須賀優香     |
| 23(水) 13:30-14:30 | 2  | 【¥2000】呼吸で巡るブラーナヨガ   動から静へ、自分へ還る | 👑 松本祐司     |

○ … 常連レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 臨陣キックボクシング

▽ … 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)

21:00-22:00  
レッスン名  
インストラクター名  
10分

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

【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

