

※2025年07月29日02:03 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	S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														定休日	

[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	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	ヨガフローリ	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	下半身スッキリ初級	下半身スッキリヨガ初級	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	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
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	ニラゲ	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	下半身スッキリ中級	下半身スッキリヨガ中級	60分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60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

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名		時間
4	★アームバランス	ゆっくり学べるアームバランス	70分

【マシンピラティス】

順序	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
3	◎ヒールRefCore Refresh Core	30分
3.5	◎ヒールWaist+ Waist Shape +	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
3(木) 21:00-22:00	3	FLOW BEAT	石岡綾乃
6(日) 11:00-12:00	2.5	MOVE RELAX	吉原文
6(日) 17:00-18:00	2	1dayリトリート早川流 快適なカラダの作り方スペシャルver	早川南実
10(木) 09:00-10:00	1.5	【ゆるホット】自分を見つめる陰ヨガ	宇都美由樹
19(土) 11:00-12:00	2	セルフケアヨガ	石岡綾乃
19(土) 12:00-13:00	3	SUPヨガリトリート	原ひなの
20(日) 15:30-16:30	4	新しい自分を見つけよう！ ヴィシュヴァーミトラアーサナ	早川南実
23(水) 18:00-19:00	1.5	ヨギーニのための眠りヨガ	土屋美香
27(日) 08:00-09:00	1.5	【ゆるホット】カラダを目覚めさせる太陽礼拝＋ヨガニドラ	西館志織
31(木) 21:00-22:00	2	セルフケアヨガ	石岡綾乃

<ul style="list-style-type: none"> ○ 常連レッスン ★ マスターレッスン ◇ スクウェア力 ◇ 帰国キックアップゼミ ▽ ポリナ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 体験レッスン予約可能 △ アロマ使用レッスン × 予約不可レッスン SP … 特別レッスン WS … ミニシアターワークショップ (追加料金あり) 	<p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● レッソ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。
<p>レッスン前 10分講座</p> <p>18:30~19:30 レッスン インストラクター名</p>	<p>レッスン後 10分講座</p> <p>21:00~22:00 レッスン インストラクター名</p>	<p>10分</p>


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
					