

※2026年07月24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]

【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(木) 10:30-11:30	2	ひらけ鎖骨ヨガ～巻き肩・猫背改善～	宇都美由樹
11(土) 11:00-12:00	2	セルフケアヨガ	石岡綾乃
17(金) 09:00-10:00	2.5	アジャスト満載！ひたすらポーズ解説！	宇都美由樹
18(土) 17:00-18:00	1	【常溫】「私」の今にまるっとつながるヨガニドラ～深い眠りへ	留守杏
21(火) 21:00-22:00	2.5	MOVE RELAX	吉原文
23(木) 12:00-13:00	0.5	The Yoga Nidra	濱屋貴裕
24(金) 10:00-11:00	2	はじめてのアーユルヴェーダ 夏編	杉田美保
29(水) 10:30-11:30	1.5	【ゆるホット】自分を見つめる陰ヨガ	宇都美由樹

【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
23(木) 13:30-15:00	3	シン・タイ・ギ・シン	濱屋貴裕

● ... 常溫レッスン

★ ... 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)

【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。

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

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分



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

