

※2026年09月08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]

[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
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	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	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	下半身きれい初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ 上半身スリ初級	【アジャスト】上半身スリヨガ初級	60分
2	AJ 下半身スリ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	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
2.5	ホットピラ	ホットピラティス	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	ニノゲ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	上半身スリ中級	上半身スリヨガ中級	60分
3	AJ お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ 美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ 骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ ニノゲ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	下半身きれい中級	下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	AJ 開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分
5	ヨガフロ-A	ヨガフローアドバンス	70分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60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	基礎からつくるアームバランス	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
2	◇上半身スクリー初級【スクリーン】上半身スクリーヨガ初級	60分
2	◇下半身スクリー初級【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇3かビギナー【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇3かフローリテ【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	◇ホット【スクリーン】ホットピラティス	60分

講座	レッスン名	時間
2.5	◇ヨガB【スクリーン】ヨガベーシック	60分
2.5	◇くびれメイク【スクリーン】くびれメイクヨガ(30分)	30分
2.5	◇呼吸で流れる【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	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	◇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
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	◇ニノゲ【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	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	◇ヨガフローB【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇開脚【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	◇MYB【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
3.5	◇サックと滝汗【スクリーン】サックと滝汗フローヨガ(30分)	30分
6	◇エナジーフロー【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	◎ビュLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビュUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ビュB+	Basic+	50分
2.5	◎ビュStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビュRefBody	Refresh Body	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RefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape+	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

【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
2(水)	11:45-12:45	3 SUPヨガリトリート	武井真由美
18(金)	19:30-20:30	2.5 MOVE RELAX	吉原文
27(日)	11:00-12:00	1.5 早川流 快適なカラダの作り方	早川南実

【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
10(木)	19:00-20:30	2 【¥2400】反り腰さんのためのヨガ90	👑 物江麻衣子

☉ ... 常溫レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 暗闇キックボクシング
▽ ... 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)

10分 ... 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

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

