

※2026年10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]

[illegible]

27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	31日(土)	
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		

【通常レッスン】

レベル	レッスンの名		時間
1.5	リラククス	リラククスヨガ	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	A.J.リラククス	【アジャスト】リラククスヨガ	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	ヨガフローリ	ヨガフローリラククス	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいのヨガ初級	60分
2	A.J.上半身キレイ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	A.J.下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身きれいのヨガ初級	60分
2	A.J.ヨガフローリ	【アジャスト】ヨガフローリラククス	60分
2	A.J.ヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	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	ネイチヤー	ネイチヤーフィールヨガ	60分
2.5	A.J.ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	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	お腹引き締めるヨガ	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	二の腕	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	A.J.お腹	【アジャスト】お腹引き締めるヨガ	60分
3	A.J.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	A.J.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	A.J.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	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	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	A.J.ジョイフル	【アジャスト】ジョイフルヨガ	60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
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

確度	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	レッスンの名		時間
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	◇上半身スリキ初級	【スクリーン】上半身スリキヨガ初級	60分
2	◇下半身スリキ初級	【スクリーン】下半身スリキヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2.5	◇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	◇ホットピラ	【スクリーン】ホットピラティス	60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

強度	レッスン名		時間
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇サバドE	【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇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	◇ニナゲ	【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】ヨガフローベシック	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	◇サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(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	レッスンの名	時間
2.5	◎ヒューLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒューUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒューB+ Basic+	50分
2.5	◎ヒューStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒューRefBody Refresh Body	30分
3	◎ヒューH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ヒューHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore Refresh Core	30分
3.5	◎ヒューWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒューB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューCore Shape up Core	30分
3.5	◎ヒュー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
7(水)	10:30-11:30	2 ひらけ鎖骨ヨガ～巻き肩・猫背改善～	宇都美由樹
12(月)	09:30-10:30	2.5 MOVE RELAX	吉原文
24(土)	12:30-13:30	3 FLOW BEAT	石岡綾乃
27(火)	15:00-16:00	1.5 【ゆるホット】自分を見つける陰ヨガ	宇都美由樹
31(土)	18:30-19:30	2.5 MOVE RELAX	吉原文

【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
24(土)	09:20-10:30	2	【¥2000】進化した陰ヨガ70	👑 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
◆ ... 距離キックボクシング
▽ ... ボイナビ
18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)

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

【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

