

※2026年07月22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。

1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)		5日(日)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)	10日(金)		11日(土)		12日(日)		
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	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	Aスタジオ	Bスタジオ	
																定休日							
09:30-10:30 お腹 村端	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 永岡	09:30-10:30 ヨガフローリ 井上	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 二ノ神	09:30-10:30 上半身ストレッチ中級 永岡	●09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 二ノ神	●09:30-10:30 リンパリフレッシュ 村端	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 遠藤	09:30-10:30 サウントA 黒田	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 牛崎	●09:30-10:30 美尻 村端	09:30-10:10 ◎ヒラCore 遠藤	●09:30-10:30 AJ お腹 井上	●09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 永岡	09:30-10:30 エナジー 村端	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 永岡			●09:30-10:30 肩こり 村端	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 濱田	09:30-10:30 AJ ヨガ ヒキナー 村端	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 二ノ神	●09:30-10:30 ヨガフローリ 井上	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 牛崎

[illegible]

【通常レッスン】

講座	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
1.5	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	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	上半身スッカリ初級	上半身スッカリヨガ初級	60分
2	AJ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	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	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	ニワデ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	上半身スッカリ中級	上半身スッカリヨガ中級	60分
3	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めるヨガ	60分
3	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	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	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	Music Yoga Burning	75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-A	ヨガフロアード/ハンス	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリフル【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	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	◇下半身キレイ初級【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローラ【スクリーン】ヨガフローリックス	60分
2.5	◇ネイチヤ【スクリーン】ネイチチャーフェールヨガ	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	◇サウンド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	◇PW初級【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニクデ【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚【スクリーン】美脚ヨガ	60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

【マシンビラティス】

強度		レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	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
17(金) 14:00-15:00	2	広がるムドラーヨガ	村端沙月

○ ... 常温レッスン

★ ... 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

▽ ... 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

× ... 事前不要レッスン

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)

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

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
場合はご愛請いただけません。
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











