

※2026年07月11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

※2026年07月11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]

10日(金)			11日(土)			12日(日)			13日(月)			14日(火)			15日(水)			16日(木) 定休日	17日(金)		
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ

強度		レッスン名	時間
3	◇ニノデ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフローベージック	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
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	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TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビュStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビュChestSR	Chest Spine Release	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PerBackBody	Perfect Back Body	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】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
8(水) 14:00-15:00	1.5	呼吸メンテナスヨガ	甲斐田愛紀
18(土) 11:30-12:30	1.5	天使の羽ヨガ～羽を休める時間～	甲斐田愛紀
21(火) 11:00-12:00	1.5	呼吸メンテナスヨガ	甲斐田愛紀
21(火) 12:30-13:30	1.5	天使の羽ヨガ～羽を休める時間～	甲斐田愛紀
23(木) 19:00-20:00	2.5	【5000円/120分】ヨガをしても身体が変わらない人へ	中西春城
29(水) 14:15-15:15	1.5	天使の羽ヨガ～羽を休める時間～	甲斐田愛紀

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
4(土) 17:45-19:15	2	【¥3500】アライメント解説～前屈ピタッと変える	林舞衣子
6(月) 19:30-20:40	3	【¥2500】誰でもできる逆さまアサナ！で後屈を深めるヨガ	窪田真帆
19(日) 16:00-17:30	4	【¥3000】ONE YOGA II～陰陽ヨガの進化～	山口理奈
24(金) 11:00-12:30	4	【¥3000】柔軟性UP・アシュタンガヨガ ビギナー	豊永麻子

○ … 常連レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 痛風キックボクシング
▽ … 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
× … 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)

18:30-19:30
レッスン前
10分講座

21:00-22:00
レッスン後
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

