

※2026年07月29日02:08 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】

巻数		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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	Dレックス	デジタルデトックスヨガ	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	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ 上半身スッキリ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	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
2.5	AJ ホットピラ	【アジャスト】ホットピラティス	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	サウンドE	サウンドフロー-ヨガ エモーション	60分
3	ニクデ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ 骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ ニクデ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ 美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフロベーシック	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	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	PW中級	パワーヨガ中級	60分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
6	エナジーフロ	エナジーフロ-ヨガ	60分

【スクリーン】

順序	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリパル 【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	◇上半身スキリ初級 【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身スキリ初級 【スクリーン】下半身スきりヨガ初級	60分
2	◇ヨカフローラ 【スクリーン】ヨカフローリックス	60分
2.5	◇ネイチヤー 【スクリーン】ネイチヤーファールヨガ	60分
2.5	◇ホットビラ 【スクリーン】ホットビラティス	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
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	◇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

級数	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
3.5	◇オガフロ-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
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】

週序	レッスン名		時間
2.5	◎はうLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎はうUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎はうB+	Basic+	50分
2.5	◎はうTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎はうChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎はうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎はうBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎はうHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎はうPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎はうWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎はうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎はうCore	Shape up Core	30分
3.5	◎はう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
10(月)	11:15-12:15	1.5 天使の羽ヨガ～羽を休める時間～	甲斐田愛紀
10(月)	12:45-13:45	1.5 呼吸メンテナンスヨガ	甲斐田愛紀
22(土)	14:30-15:30	2 食リトリート	小林実夏

【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
16(日)	10:00-11:30	3.5【 ¥3000】理想のお腹に近づくためのヨガ90	細谷真奈加
18(火)	18:00-19:10	3【 ¥2000】夏限定！タオルで変える体幹ピラティス	中西春城
22(土)	08:30-09:40	4【 ¥2000】WHOLE BODY FLOW PILATES	菅原伶美
22(土)	11:30-13:00	2.5【 ¥3300】ハタヨガプラクティスBasic 90min	菅原伶美
26(水)	13:50-14:50	2.5【 ¥2500】反り腰・腰痛・下腹改善ピラティス	林舞衣子

● … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 箱間キックボクシング
▽ … 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
レッスン名
インストラクター名

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

