

※2026年10月14日02:07 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10月14日02:07 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]

強度	レッスン名		時間
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	◇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	◇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-B	【スクリーン】ヨガフローベシック	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	◇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
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
6	◇エナジーフロ-	【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	◎どうLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎どうUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎どうB+	Basic+	50分
2.5	◎どうTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎どうStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎どうRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎どうChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎どうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎どうBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎どうHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎どうRefCore	Refresh Core	30分
3	◎c'うPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎どうWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎どうJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎どうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎どうcore	Shape up Core	30分
3.5	◎どうControlF	Control Flow	30分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	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
11(日) 14:30-15:30	1.5	身も心もほぐれる陰ヨガ〜質の良い睡眠を目指して〜(常温)	柴山瑞季
17(土) 09:30-10:30	3	美尻ヨガ〜きらめく光の中で〜	神崎真生
17(土) 10:00-11:00	2	ウェーブリングヨガ〜キャンドルの灯りに包まれて〜	柴山瑞季
17(土) 10:00-10:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	鈴木里奈
17(土) 11:00-12:00	2.5	バランス感覚を養うフローヨガ	高橋将吾
17(土) 11:30-12:30	3	ジョイフルヨガ〜光が躍る、その中で〜	伊藤瑠都
17(土) 12:30-13:30	3.5	大地を踏み続けるグランディングヨガ	佐々木世奈
17(土) 13:00-14:00	2	Asian Music Yoga〜光の瞬きの中で〜	神崎真生
17(土) 14:00-15:00	4	後屈革命！反れる身体を本気で作る〜バックラインを育てる〜	佐々木世奈
17(土) 14:30-15:30	2	ヨガフローリラックス〜光と音に包まれて〜	清水彩之
17(土) 15:30-16:30	4	エナジーヨガ〜光と音にときめく時間〜	神崎真生
17(土) 16:00-17:00	3.5	ヨガフローベシック〜音にとけあう、光の中で〜	伊藤瑠都
17(土) 17:30-18:30	2.5	ネイチャーフィールヨガ〜キャンドルのゆらぎとともに〜	清水彩之
17(土) 18:40-19:40	1.5	身も心も光とともにほぐれる陰ヨガ〜質の良い睡眠を目指して〜	柴山瑞季
18(日) 08:30-09:30	4	エナジーヨガ〜光と音が重なる場所で〜	耕野紗慧
18(日) 08:45-09:45	3.5	大地を踏み続けるグランディングヨガ	佐々木世奈
18(日) 10:00-11:00	1.5	陰ヨガ〜秋冬の養生〜(常温)	生武加奈子
18(日) 10:15-11:15	3.5	Music Yoga Burning〜音にのって、光の中へ〜	島根郁弥
18(日) 11:30-12:30	3	絶対変わる！本気で身体を変えたい人のマットピラティス	佐々木世奈
18(日) 13:00-14:00	3.5	ジョイフルヨガ〜音と光の中で〜	伊藤みなみ
18(日) 13:30-14:30	6	エナジーフローヨガ〜ときめく光、響く音〜	島根郁弥
18(日) 14:30-15:30	3	サウンドフローヨガエモーション〜光の粒と、音の波〜	耕野紗慧
18(日) 15:00-16:00	2.5	目の疲れおさらばヨガ	長峰泉希
18(日) 16:00-17:00	3.5	バカーサナ・メソッド	生武加奈子
18(日) 16:30-17:30	1.5	ハーモニックブリージングヨガ〜キャンドルが灯るひととき〜	親川みのり
18(日) 17:30-18:30	5	ヨガフロアドバンス〜光の中で奏でるフロー〜	平林勇佑
18(日) 19:00-20:00	3.5	【男女受講可能】LAVA男パワーヴィンヤサヨガ	平林勇佑
23(金) 17:30-18:30	3.5	バランスマスターヨガ〜土台から感じる身心の安定〜	須賀優香

【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
10(土) 09:30-11:00	4	【¥3600】ヒトモデルヨガ(90)	杉浦博敬
17(土) 17:00-18:10	2	【¥2500】【身体が硬い方向け】股関節柔軟性UPのマル秘メソッド	日高諒也
22(木) 10:30-11:30	2.5	【¥2500】猫背・巻き肩・姿勢改善ピラティス	林舞衣子
22(木) 11:45-12:30	2.5	【¥10000】初回8500 林舞衣子パーソナルマンシラ・ヨガ	林舞衣子
22(木) 13:00-13:50	2	【¥9000】オーダーメイド パーソナルピラティス(1名限定)	林舞衣子
22(木) 14:15-15:00	2.5	【¥10000】初回8500 林舞衣子パーソナルマンシラ・ヨガ	林舞衣子
22(木) 15:30-16:30	2.5	【¥2500】反り腰・腰痛・下腹改善ピラティス	林舞衣子
23(金) 19:00-20:30	1.5	【¥2500】やさしくほどける陰ヨガ	須賀優香
24(土) 15:00-16:30	4.5	【¥3500】タオル一枚で腸腰筋フル稼働ヨガ-Deep Flow-	中西春城
26(月) 13:30-15:00	3	【¥2400】slow vinyasa〜股関節をゆるめる心をゆるめる月礼拝〜	海野麻雪

○ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 簡易キックボックス
▽ … 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

【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。



【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

