

※2026年07月22日02:01 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22日02:01 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】

階 段	レ ッ ス ン 名		時 間
1.5	リラクス	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	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	ヨガフローリタ	ヨガフローリタックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	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	◎ウェーブリング	ウェーブリングヨガ【常温】	60分
2.5	背中美入	背中美入ヨガ	60分
2.5	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	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	ニノウテ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	A.J. お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	A.J. 骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	A.J. ニノウテ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	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	下半身キレイ中級	下半身きれいいヨガ中級	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	エナジー	エナジーヨガ	60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
2.5	★前後屈	基礎から学ぶ前屈と後屈	70分

【スクリーン】

講座	レッスンの名		時間
1.5	◇リンパリフレ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラクス	【スクリーン】リラクソヨガ	60分
1.5	◇ハーモニカBY	【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇上半身スキャリ初級	【スクリーン】上半身スキャリヨガ初級	60分
2	◇下半身スキャリ初級	【スクリーン】下半身スキャリヨガ初級	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	◇ホットビュ	【スクリーン】ホットビュリス	60分
2.5	◇ヨガB	【スクリーン】ヨガベアシック	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	◇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

強度	レッスン名	時間
3	◇ニナデ [スクリーン]ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフローB [スクリーン]ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇開脚 [スクリーン]開脚フローヨガ	60分
3.5	◇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
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	レッスン名	時間
2.5	◎ヒﾞうLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒﾞうUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒﾞうB+ Basic+	50分
2.5	◎ヒﾞうTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ヒﾞうStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒﾞうRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ヒﾞうChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ヒﾞうH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒﾞうBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ヒﾞうHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ヒﾞうRefCore Refresh Core	30分
3	◎ヒﾞうPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎ヒﾞうWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒﾞうB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒﾞうcore Shape up Core	30分
3.5	◎ヒﾞうControlF Control Flow	30分

【暗闇ヨカ】

強度	レッスン名	時間
2.5	■ネイチャー_BL 《暗闇》ネイチャーフィールヨガ(BL)	60分
3	■お腹_BL 《暗闇》お腹引き締めヨガ(BL)	60分
3	■ニノケテ`_BL 《暗闇》ほっそり二の腕ヨガ(BL)	60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
3(金) 18:00-19:00	3	きゅっと！ヒップアップヨガ	近藤あさみ
5(日) 13:30-14:30	2.5	【SP】呼吸深まる～今の自分に意識を向けるヨガ～	近藤あさみ

○ … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 箱嚙キックボクシング

▽ … 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)

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

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
場合はご愛顧いただけません。
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

