

※2026年08月24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]

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	リタックス	リラクسسヨガ	60分
1.5	リンパリフレクシュ	リンパリフレクシュヨガ	60分
1.5	カラダほぐし	カラダほぐしヨガ	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
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
2.5	ヨガB	ヨガベーシック	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	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチヤー	ネイチヤーフィールヨガ	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	サウンドA	サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	ニノゲ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-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	下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60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

強度	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】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇ハーモニクBY 【スクリーン】ハーモニクブリージングヨガ	60分
2	◇上半身スネキ初級 【スクリーン】上半身スネキヨガ初級	60分
2	◇下半身スネキ初級 【スクリーン】下半身スネキヨガ初級	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	◇ホットピラ 【スクリーン】ホットピラティス	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
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
3	◇ニノウデ 【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフロ-B 【スクリーン】ヨガフロベーシック	60分
3.5	◇開脚 【スクリーン】開脚フロ-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

強度	レッスン名		時間
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PerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎ヒﾞうWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒﾞうJumpM Jump Movement+	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
4	◎ヒﾞうA+ Advance+	50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

【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
1(火)	21:00-22:00	3 きゅっと！ヒップアップヨガ	近藤あさみ

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】 =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
12(土)	13:30-15:00	2.5 【¥2400】巻き肩改善ごきげんヨガ90	 物江麻衣子
12(土)	15:30-17:00	1.5 【¥3500】人数限定・進化した陰ヨガ×クリスタルサウンド90	 物江麻衣子
30(水)	18:00-19:10	3 【¥1500】うきぼる肩甲骨ヨガ	 川本亜衣里
30(水)	19:30-21:00	1.5 【¥2500】深く自分に浸かる眠りのヨガ	 川本亜衣里

○ ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 随時キックボクシング

▽ ... ホイナビ

● ... 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 ... 10分講座

10分

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

