

※2026年10月22日02:05 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	リラックス	リラクックスヨガ	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	カラダほぐし	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	睡眠	幸福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ.リンパリアル	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	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	美腸力ヨガ	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	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
2.5	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	ホットビラティス	ホットビラティス	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	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	美尻	美尻ヨガ	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	ニウデ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	60分
3	AJ.ニウデ	【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	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	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	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分

【スクリーン】

曜日	レッスン名	時間
1.5	◇リッパリフレ【スクリーン】リッパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス【スクリーン】リラックスヨガ	60分
2	◇下半身キレイ初級【スクリーン】下半身キレイヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリウ【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ネイチャー【スクリーン】ネイチャーフィールドヨガ	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	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分

強度	レッスンの名		時間
3	◇ニノゲ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	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70-B	【スクリーン】ヨガフローベージュ	60分
3.5	◇サックと滝汗	【スクリーン】サックと滝汗フローヨガ(30分)	30分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分
6	◇エナジー70-0	【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	レッスンの名		時間
2.5	◎ヒールLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒールUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒールB+	Basic+	50分
3	◎ヒールH&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	◎ヒールWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒールB&A+	Back&Arms+	50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(土) 08:30-09:30	3.5	骨盤をたてて縦ハトのポーズを深めよう！	坂田葉々
17(土) 14:30-15:30	3.5	内腿すき間ヨガ	岸本清夏
28(水) 10:30-11:30	2	上半身ボディメイクヨガ	岸本清夏

● ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 随園キックボクシング

▽ ... ボイナビ

● ... 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)

18:50 ... 10分講座

10分

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

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分

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

