

※2026年08月29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。

※2026年08月29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]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラクス	リラクسس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	AJ_リラクス	【アジャスト】リラクسس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	ヨガフローリラクス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	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	ホットビラティス	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	ニクデ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ_美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	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】ほっそりニの腕ヨガ	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	MYB	Music Yoga Burning	75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	ヨガフロー-A	ヨガフローアドバンス	70分

【スクリーン】

強度	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	◇リラクサス【スクリーン】リラクサスヨガ	60分
2	◇上半身スキキ初級【スクリーン】上半身スキキヨガ初級	60分
2	◇下半身スキキ初級【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガ「ビギナー【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガ「フローリ【スクリーン】ヨガフローリックス	60分
2.5	◇ヨガ「B【スクリーン】ヨガベーシック	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
3	◇ニノゲデ【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

【SP:特別レッスン】

【SP-特別レッスン】		👑 ネットインストラクター	
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)	15:00-16:00	2.5 腸膀胱を強化してダウンドッグをとる	齊藤優美香
15(火)	12:00-13:00	3 太ももスッキリヨガ	木佐貫真
26(土)	12:00-13:00	3 太ももスッキリヨガ	木佐貫真

○ 常時レッスン ★ マスターレッスン × スクールのほか ● 編組キックボクシング ○ ボーイビ	● 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)	【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ってしまった場合はご受講いただけません。お時間には余裕をもってお越しください。
10時前 10分講座 レッスン前 10分講座	18:30-19:30 レッスン インストラクター名 10分	21:00-22:00 レッスン インストラクター名 10分



LAVA会員様専用 オンラインストア

【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

オンラインヨガ

LINE