

※2026年07月16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】

講座	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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	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	◎ホイル美	ホイルヨガビュートー	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	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	◎ホイルB	ホイルヨガベーシック	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	ニカゲ	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
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	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
4.5	ヨガA	ヨガアドバンス	70分
5	ヨガフロ-A	ヨガフローアドバンス	70分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【マシンピラティス】

時間	レッスン名	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
2.5	◎ヒールTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ヒールRefBody Refresh Body	30分
2.5	ホットマシンビラUpper+ 【ホットマシンビラ】Upper Body	45分
2.5	ホットマシンビラLower+ 【ホットマシンビラ】Lower Body	45分
2.5	ホットマシンビラUp+Low 【ホットマシンビラ】Upper+Lower Body	30分
3	◎ヒールH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒールBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ヒールHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ヒールRefCore Refresh Core	30分
3	ホットマシンビラA-Core 【ホットマシンビラ】Hot Active Core	45分

強度	レッスン名		時間
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	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
6(月) 09:30-10:30	2.5	マットピラティス(常温)	杉山美保子
6(月) 16:00-17:00	4	みぼリズム♪ Strength up	杉山美保子
8(水) 14:10-15:10	4	Breathnig BEAT	杉山美保子
10(金) 12:30-13:30	1.5	今夜ぐっすり陰ヨガ	張由花
14(火) 19:00-20:00	3.5	【¥10000】ゼロから始める逆転練習3時間	伊藤漢章
15(水) 09:00-10:00	2.5	マットピラティス(常温)	杉山美保子
17(金) 10:00-11:00	4	骨トレ	田中愛
17(金) 17:30-18:30	2.5	マットピラティス(常温)	杉山美保子
17(金) 19:00-20:00	4	みぼ流ボディラインシェイプ60分Ver	杉山美保子
22(水) 14:20-15:20	4	Breathnig BEAT	杉山美保子
24(金) 18:00-19:00	4	Breathnig BEAT	杉山美保子
27(月) 09:30-10:30	2.5	マットピラティス(常温)	杉山美保子
27(月) 19:30-20:30	4	みぼリズム♪ Strength up	杉山美保子
31(金) 14:20-15:20	4	Breathnig BEAT	杉山美保子
31(金) 19:30-20:30	2.5	マットピラティス(常温)	杉山美保子

【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
4(土) 08:30-09:40	2	【¥2000】進化した陰ヨガ70	物江麻衣子
6(月) 14:00-15:30	3	【¥2000】背中のびやか、呼吸めぐるホイルヨガ	川本亜衣里
26(日) 14:00-15:30	3	【¥4000】これってあってる？バランスポーズで変化を体感★	文蔵彩香
27(月) 12:30-13:15	3	【¥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	佐藤華蓮
27(月) 13:45-14:30	3	【¥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	佐藤華蓮

○ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 縮骨キックボクシング
▽ … 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

10分

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請いただけません。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