

※2026年07月20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]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラックス	リラックスヨガ	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	睡眠	幸福の睡眠ヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックフリージングヨガ	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	ホイルヨガビュティー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラックス	60分
2	上半身スキャリ初級	上半身スキャリヨガ初級	60分
2	下半身スキャリ初級	下半身スキャリヨガ初級	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	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	ニクテ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	上半身スキャリ中級	上半身スキャリヨガ中級	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	下半身スキャリ中級	下半身スキャリヨガ中級	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
5	ヨガフロ-A	ヨガフローアドバンス	70分

【マシンピラティス】

強度	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	ホットマンシビルUpper+ 【ホットマンシビル】Upper Body	45分
2.5	ホットマンシビルLower+ 【ホットマンシビル】Lower Body	45分
2.5	ホットマンシビルUp+Low 【ホットマンシビル】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	ホットマンシビルUp+LowC 【ホットマンシビル】Upper+Lower Core	30分

級数	レッスン名	時間
3	ホットマシンビラLower【ホットマシンビラ】Upper+Lower Stretch	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
3.5	◎ビラWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ビラJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラ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
3(月)	20:30-21:30	4 みぼ流ポディラインシェイプ60分Ver	杉山美保子
6(木)	10:00-11:00	4 TWIST & DETOX	小園知香
9(日)	16:00-17:00	3 サイレンスヨガ ※旧マスターレッスン	物江麻衣子
10(月)	11:30-12:30	2.5 マットピラティス(常温)	杉山美保子
10(月)	19:00-20:00	4 みぼ流ポディラインシェイプ60分Ver	杉山美保子
11(火)	10:00-11:00	2 【¥12000】アーサナ相談Labo 3時間	伊藤滉章
14(金)	13:50-14:50	4 Breathnig BEAT	杉山美保子
15(土)	10:00-11:00	4 TWIST & DETOX	小園知香
15(土)	14:30-15:30	4 浄化のパワーヨガ	伊藤滉章
20(木)	10:00-11:00	1.5 まどろみを愉しむフローヨガ	川本垂衣里
21(金)	17:30-18:30	4 みぼリズム♪ Strength up	杉山美保子
24(月)	14:00-15:00	4 みぼリズム♪ Strength up	杉山美保子
24(月)	21:00-22:00	3.5 前後開脚のための60分プラクティス	伊藤滉章
28(金)	14:00-15:00	4 みぼリズム♪ Strength up	杉山美保子
31(月)	14:30-15:30	4 Breathnig BEAT	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
6(木)	11:30-13:00	3 【¥2400】心・小腸経絡 血巡り自分を癒すヨガ	小園知香
9(日)	17:20-18:50	2 【¥2000】波動調律ヨガ×クリスタルサウンド90	物江麻衣子
15(土)	11:20-12:50	3.5 【¥2400】からだの扱い方を知るヨガ90	小園知香
20(木)	11:30-12:40	3 【¥1500】うきぼる肩甲骨ヨガ	川本垂衣里
21(金)	20:30-22:00	2 【¥2000】波動調律ヨガ×クリスタルサウンド90	物江麻衣子
23(日)	12:40-14:10	2 【¥2400】反り腰さんのためのヨガ90	物江麻衣子
28(金)	17:50-19:00	3 【¥2000】夏限定！タオルで変える体幹ピラティス	中西春城

● … 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)

○ … 常連レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 臨場キックボクシング

▽ … ボイナビ

10分 … 10分講座

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名
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











