

※2026年10月05日02:00 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10月05日02:00 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】

階級	レッスンの名		時間
1.5	リラクス	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	カラダほぐしヨガ	カラダほぐしヨガ	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	ヨガフローラ	ヨガフローラリラクス	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	下半身キレイ初級	下半身きれいのヨガ初級	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	AJ_ヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	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	ホットラ	ホットピラティス	60分
2.5	AJ_ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	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	◎ホールB	ホールヨガベーシック	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
3.5	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	下半身きれいのヨガ中級	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	Eナジー	E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
3.5	★ブロップス	ヨガブロックで拡げる肩と股関節	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
2	◇上半身スッキリ初級【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローⅡ【スクリーン】ヨガフローⅡ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ヨガ	60分
2.5	◇ヨガB【スクリーン】ヨガベーシック	60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	◇PW初級【スクリーン】パワーヨガ初級	60分

強度	レッスン名		時間
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニノゲ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	◇喪快アクティブ	【スクリーン】喪快アクティブフローヨガ(45分)	45分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
1.5	ホットマシビラRe-Ret 【ホットマシビラ】Hot Stretch Release	45分
2.5	◎ビュLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビュUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ビュB+ Basic+	50分
2.5	◎ビュTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ビュRefBody Refresh Body	30分
2.5	ホットマシビラUpper+ 【ホットマシビラ】Upper Body	45分
2.5	ホットマシビラLower+ 【ホットマシビラ】Lower Body	45分
2.5	ホットマシビラUp&Low 【ホットマシビラ】Upper+Lower Body	30分
3	◎ビュH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ビュBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ビュHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ビュRefCore Refresh Core	30分
3	ホットマシビラUp&LowS 【ホットマシビラ】Upper+Lower Stretch	30分
3	ホットマシビラCore 【ホットマシビラ】Hot Active Core	45分
3.5	◎ビュWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎ビュJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ビュB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュCore Shape up Core	30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
2(金) 18:00-19:00	4	みぼリズム♪ Strength up	杉山美保子
7(水) 09:00-10:00	2.5	マットピラティス(常温)	杉山美保子
7(水) 18:00-19:00	4	みぼ流ボディラインシェイプ60分Ver	杉山美保子
12(月) 11:00-12:00	2.5	マットピラティス(常温)	杉山美保子
12(月) 17:00-18:00	4	Breathnig BEAT	杉山美保子
14(水) 09:00-10:00	2.5	マットピラティス(常温)	杉山美保子
14(水) 19:30-20:30	4	みぼ流ボディラインシェイプ60分Ver	杉山美保子
18(日) 06:30-07:30	2.5	【¥11000】RUN with YOGA	太田久美子
23(金) 09:00-10:00	2.5	マットピラティス(常温)	杉山美保子
23(金) 18:00-19:00	4	みぼリズム♪ Strength up	杉山美保子
26(月) 12:30-13:30	3	巡る経絡ヨガ	👑 小園知香
28(水) 15:00-16:00	4	Breathnig BEAT	杉山美保子
30(金) 10:30-11:30	4	骨トレ	田中愛

【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
5(月) 19:10-20:40	2	【¥2400】反り腰さんのためのヨガ90	👑 物江麻衣子
11(日) 17:00-18:00	2.5	【¥2000】60分で体感！タオルで呼吸が変わるヨガ	👑 中西春城
26(月) 10:30-12:00	4.5	【¥2000】TWIST&DETOX アドバンス90	👑 小園知香

⦿ ... 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

18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)

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

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

📅 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

