

※2026年10月19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	レッスン名	時間
1.5	リラクス	60分
1.5	リンパドレナージュ	60分
1.5	カラダほぐし	60分
1.5	ハーモニックBY	60分
2	美律	60分
2	ヨガビギナー	60分
2	◎ホール美	60分
2	ヨガフローラ	60分
2	上半身スッキリ初級	60分
2	下半身きれいヨガ初級	60分
2.5	ヨガB	60分
2.5	肩こり	60分
2.5	背中美人	60分
2.5	ネイチャー	60分
2.5	ホットビラ	60分
3	骨盤	60分
3	PW初級	60分
3	お腹	60分
3	美脚	60分
3	サウンドA	60分
3	美尻	60分
3	上半身スッキリ中級	60分
3.5	ヨガフローB	60分
3.5	開脚	60分
3.5	ジョイフル	60分
3.5	下半身きれい中級	60分
3.5	MYB	75分
4	FS-D	60分
4	PW中級	60分
4	エナジー	60分
5	PW上級	60分
5	ヨガフローA	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リラックス【スクリーン】リラックスヨガ	60分
1.5	◇ハーモニックBY【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇上半身ストレッチ初級【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身ストレッチ初級【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	◇ヨガフローリラ【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ヨガ	60分
2.5	◇ヨガB【スクリーン】ヨガベーシック	60分
3	◇お腹【スクリーン】お腹引き締めるヨガ	60分
3	◇美尻【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	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	◇サクッと滝汗【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30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St+Rel	【ホットマシビラ】Hot Stretch Release	45分
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分

級 度	レッスン名	時 間
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	ホットマシビルUpper+ 【ホットマシビル】Upper Body	45分
2.5	ホットマシビルLower+ 【ホットマシビル】Lower Body	45分
2.5	ホットマシビルUp+Low 【ホットマシビル】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	ホットマシビルUpLowC 【ホットマシビル】Upper+Lower Core	30分
3	ホットマシビルA+Core 【ホットマシビル】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(月)	10:30-11:30	1 経絡専門家による 首、頭、腰、お尻の痛み解消！簡単ストレッチ	👑 張由花
6(金)	09:00-10:00	2.5 マットピラティス(常温)	杉山美保子
6(金)	19:30-20:30	4 みぽ流ボディラインシェイプ60分Ver	杉山美保子
11(水)	09:00-10:00	2.5 マットピラティス(常温)	杉山美保子
11(水)	16:30-17:30	4 Breathnig BEAT	杉山美保子
16(月)	09:00-10:00	2.5 マットピラティス(常温)	杉山美保子
16(月)	19:20-20:20	4 Breathnig BEAT	杉山美保子
20(金)	09:00-10:00	2.5 マットピラティス(常温)	杉山美保子
20(金)	19:30-20:30	4 みぽリズム♪ Strength up	杉山美保子
25(水)	10:00-11:00	2.5 マットピラティス(常温)	杉山美保子
25(水)	19:30-20:30	4 みぽ流ボディラインシェイプ60分Ver	杉山美保子
27(金)	10:30-11:30	4 骨トレ	田中愛
27(金)	19:30-20:30	4 みぽリズム♪ Strength up	杉山美保子
30(月)	19:30-20:30	4 みぽ流ボディラインシェイプ60分Ver	杉山美保子

【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
19(木)	13:30-14:30	2.5 【¥2000】60分で快感！タオルで呼吸が変わるヨガ	👑 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)

○ ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 筋膜キックボクシング

▽ ... ボイナビ

10分 ... 10分講座

10分 ... 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 ... 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
場合はご愛護いただけません。
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











