

2025年7月レッスンスケジュール LAVA 犬山店(全スタジオ:男女共用)

※2025年07月27日02:04 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



### 【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間
1.5	リラックス	60分
1.5	カラダほぐし	60分
1.5	睡眠	60分
1.5	AJリバーリフレ	【アジャスト】リバーリフレッシュヨガ
1.5	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックブリージングヨガ
2	美律	美律ホルモンヨガ
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー
2	ヨガフローリラ	ヨガフローリラックス
2	美腸力	美腸ヨガ
2	AJヨガB2.0	【アジャスト】ヨガベーシック(強度2.0)
2.5	肩こり	肩こり改善ヨガ
2.5	◎ウェーブリンク	ウェーブリンクヨガ【常温】
2.5	背中美人	背中美人ヨガ
2.5	ネイチャ-	ネイチャーフィールヨガ
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ
3	PW初級	パワーヨガ初級
3	お腹	お腹引き締めヨガ
3	美脚	美脚ヨガ
3	美尻	美尻ヨガ
3	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション
3	ニ/ウテ	ほっこりニの腕ヨガ
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック
3.5	開脚	開脚フローヨガ
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ
3.5	MYB	Music Yoga Burning
4	PW中級	パワーヨガ中級
4	エナジー	エナジーヨガ
5	PW上級	パワーヨガ上級
5	ヨガフローA	ヨガフローアドバンス

【マスタークラス】※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
2.5	★呼吸アーサナ 呼吸で深まるアーサナ	70分

## 【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス	60分
2	◇ヨガB2.0	60分
2	◇上半身スキッピ初級	60分
2	◇下半身キレイ初級	60分
2	◇ヨガフリーラ	60分
2.5	◇ネイチャ	60分
3	◇お腹	60分
3	◇美尻	60分
3	◇骨盤	60分
3	◇ニ/ウデ	60分
3	◇美脚	60分
4	◇ナジー	60分

【スムーズリテラシー】

強度	レッスン名	時間
2.5	①ヒラ lowert Lower Body Make-up+	50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
14(月) 12:00-13:00	2	【常温】余韻を楽しむ陰ヨガ	堀井彩
19(土) 09:30-10:30	1.5	心ほどく癒しのヨガニドラ	林舞衣子

### 【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(土) 15:30-17:30	3	【¥4000】余白を感じるヨガ(限定増枠中！)	村上里菜

- |                  |                             |
|------------------|-----------------------------|
| ○ ... 常温ラッピング    | ● ... 体験レッスン予約可能            |
| ● ... マスタークラス    | △ ... アロマを使用レッスン            |
| ◇ ... スクリーニング    | × ... 預約不要レッスン              |
| ◆ ... 瞳圧キックボクシング | SP ... 特別レッスン               |
| ▽ ... ボイハイ       | 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

### 【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

10分 … 10分講座 10分

21:00-22:00  
レッスン名  
インストラクター名  
10分

●レッスンの開  
場合はご受講  
お時間に余裕



【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://www.yoga-lava.com)

LAVA会員様専用 オンライン  
予約ページ Lapre

オンライン  
UCHIY

公式

コント

## Program

Twitter

