

※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。

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	リラックス	リラックスヨガ	60分
1.5	カラダほぐし	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJリンパリフレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	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	ヨガフローラ	ヨガフローラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	AJヨガB2.0	【アジャスト】ヨガベーシック(強度2.0)	60分
2.5	肩こり	肩こり改善ヨガ	60分
2.5	♡ウェーブリング	♡ウェーブリングヨガ【常温】	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
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	美尻	美尻ヨガ	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	ノウテ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフロー-B	ヨガフローベーシック	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	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	PW中級	パワーヨガ中級	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	ヨガフロー-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
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	レッスンの名		時間
1.5	◇リンパリフレ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス	【スクリーン】リラックスヨガ	60分
2	◇ヨガB2.0	【スクリーン】ヨガベーシック(強度2.0)	60分
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	◇下半身キレイ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	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】ネイチャーファールヨガ	60分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	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	◇ニノゲ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up+	50分

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾄﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ﾄﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾄﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
3	◎ﾄﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾄﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3.5	◎ﾄﾞﾗWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾄﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾄﾞﾗ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
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!)	👑 村上里葉

○ ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 瞑想キックボクシング

▽ ... 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)

👑=トップインストラクター

●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。

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

レッスン後
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分



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

