

※2025年08月31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]

| 27日(水) | | 28日(木) | | 29日(金) | 30日(土) | | 31日(日) | |
|--------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|
| Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | - | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ |
| | | | | 定休日 | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | </ | | | | |

【通常レッスン】

| 強度 | レッスンの名 | | 時間 |
|-----|-----------|-----------------------|-----|
| 1.5 | リラク | 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 | 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リパリアル | 【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 | ヨガフローリ | ヨガフローリラックス | 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 | 人々下半身半初級 | 【アジャスト】下半身きれいヨガ初級 | 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 | ♡ウェーピング | ウェーピングヨガ【常溫】 | 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 | 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 | サウンドE | サウンドフローヨガ エモーション | 60分 |
| 3 | ニウデ | ほっそり二の腕ヨガ | 60分 |
| 3 | AJ.PW初級 | 【アジャスト】パワーヨガ初級 | 60分 |
| 3 | AJ.ニウデ | 【アジャスト】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 | エナジー | エナジーヨガ | 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 |
|----|--------|------------|-----|
| 3 | ★股関節・肩 | 股関節＆肩と遊ぶヨガ | 70分 |

【スクリーン】

| 曜日 | レッスン名 | | 時間 |
|-----|-----------|-------------------------|-----|
| 2 | ◇ヨガB2.0 | 【スクリーン】ヨガベーシック(強度2.0) | 60分 |
| 2 | ◇上半身スリキ初級 | 【スクリーン】上半身スリキヨガ初級 | 60分 |
| 2 | ◇下半身スリキ初級 | 【スクリーン】下半身スリキヨガ初級 | 60分 |
| 2 | ◇ヨガフローA | 【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 |
| 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 | ◇サウンドA | 【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ | 60分 |
| 3 | ◇骨盤 | 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ | 60分 |
| 3 | ◇美脚 | 【スクリーン】美脚ヨガ | 60分 |
| 3.5 | ◇開脚 | 【スクリーン】開脚フローヨガ | 60分 |

【マシンピラティス】

| 強度 | レッスンの名 | | 時間 |
|-----|--------------|----------------------|-----|
| 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 |
| 3 | ◎ビュH&L+ | Hip&Legs+ | 50分 |
| 3.5 | ◎ビュWaist+ | Waist Shape + | 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 |
|-------------------|-----|------------------------|------------|
| 3(日) 08:00-09:00 | 2 | 【常温】余韻を楽しむ陰ヨガ | 堀井彩 |
| 22(金) 17:30-18:30 | 2.5 | Upper body makeup 徹底解説 | 松井美里 |
| 28(木) 09:00-10:00 | 2.5 | 肘過伸展改善～新たな可能性が開くyoga | 👑 林舞衣子 |
| 28(木) 10:30-11:30 | 1.5 | 心ほどく癒しのヨガニドラ | 👑 林舞衣子 |

● ... 常温レッスン
★ ... マスターレッスン
○ ... スクリーンヨガ
◆ ... 筋膜リリースボクシング
マ ... ポイナビ

10分 ... 10分講座

レッスン前
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

【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

