

※2025年11月25日02:03 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	ハモニックBY	ハモニックフリージングヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラックス	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	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	©ウェーブリング	ウェーブリングヨガ【常温】	60分
2.5	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	AJ.ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
3	お腹	お腹引き締めるヨガ	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	ニクデ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	60分
3	AJ.お腹	【アジャスト】お腹引き締めるヨガ	60分
3	AJ.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	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	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
3	★股関節・肩	股関節 & 肩と遊ぶヨガ	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リラクス	【スクリーン】リラクسس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	◇3ポフローリ	【スクリーン】ヨガフロー・リラクス	60分
2.5	◇ネイチヤー	【スクリーン】ネイチヤー・フィールヨガ	60分
2.5	◇ホットピラ	【スクリーン】ホットピラティス	60分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇PW初級	【スクリーン】パワー・ヨガ初級	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	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
3.5	◇3ポフロ-B	【スクリーン】ヨガフローベージック	60分
3.5	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75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	◎どうLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎どうUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎どうB+	Basic+	50分

強度		レッスン名	時間
2.5	◎ビュTotalBody	Total 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
3.5	◎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
4	◎ビュA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
9(日)	09:30-10:30	2	【常温】余韻を楽しむ陰ヨガ	堀井彩
16(日)	15:00-16:00	2.5	秋のパークヨガ&BBQ会	岩瀬莉帆
18(火)	13:30-14:30	3	タオル一枚で腸腰筋フル稼働ヨガ	中西春城

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
18(火)	15:00-16:30	3	【¥4000】シャドーボクシング×ヨガで動いて整える90分	中西春城

● … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 暗闇キックボクシング

▽ … 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)

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

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

