

※2026年07月22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]

13日(木)		14日(金)	15日(土)		16日(日)		17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)	22日(土)		23日(日)		24日(月)		25日(火)		
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	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	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													定休日									

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラクス	リラクسس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	Dレックス	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	AJ.リラクス	【アジャスト】リラクسس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1	ヨガフロー1リラククス	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	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	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	ニノウテ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-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	下半身キレイ中級	下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	PW中級	パワ Yoga 中級	60分
4	Eナジー	エナジーヨガ	60分
4.5	ヨガA	ヨガアドバンス	70分
5	PW上級	パワ Yoga 上級	60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
3.5	★ブロップス	ヨガブロックで広げる肩と股関節	70分

【スクリーン】

階層	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
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	◇下半身スッキリ初級	【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1	【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】ネイチャーフールヨガ	60分
2.5	◇ホットヒラ	【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇ヨガB	【スクリーン】ヨガベーシック	60分
2.5	◇くびれメイク	【スクリーン】くびれメイクヨガ(30分)	30分
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
2.5	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	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	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフローB	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分

強度	レッスン名		時間
3.5	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ﾎﾞﾂﾞLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾎﾞﾂﾞUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾎﾞﾂﾞB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾎﾞﾂﾞTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾎﾞﾂﾞStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾎﾞﾂﾞRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ﾎﾞﾂﾞChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ﾎﾞﾂﾞH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾎﾞﾂﾞBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ﾎﾞﾂﾞHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ﾎﾞﾂﾞRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾎﾞﾂﾞPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎ﾎﾞﾂﾞWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾎﾞﾂﾞJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾎﾞﾂﾞB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾎﾞﾂﾞCore Shape up Core	30分
3.5	◎ﾎﾞﾂﾞControlF Control Flow	30分
4	◎ﾎﾞﾂﾞA+ Advance+	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
2(日) 16:30-17:30	2.5	股関節セルフアジャストメント	中井陽
18(火) 18:00-19:00	2.5	股関節セルフアジャストメント	中井陽

【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
2(日) 09:50-10:50	2	【¥2500】背骨整体ヨガ 背骨から整える姿勢と呼吸	👑 林舞衣子
2(日) 11:30-12:40	3	【¥2500】軸から整う！インナーシェイプフロー	👑 林舞衣子
10(月) 13:30-14:40	3	【¥2000】夏限定！タオルで変える体幹ピラティス	👑 中西春城

- ... 常溫レッスン
- ★ ... 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
- ▽ ... ポイナビ
- ... 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)

【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。

18:30 ... 10分講座

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

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



【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

