

※2026年10月21日02:02 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]

[illegible]

【通常レッスン】

階層	レッスン名		時間
1.5	リラックス	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	カラダほぐしヨガ	カラダほぐしヨガ	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
1.5	ウォームピラ	ウォームピラティス	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	ヨガフロアリラックス	ヨガフロアリラックス	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
2.5	ヨガB	ヨガベーシック	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	サウンドA	サウンドフロアヨガ アクティブ	60分
3	美尻	美尻ヨガ	60分
3	サウンドE	サウンドフロアヨガ エモーション	60分
3	ニノゲ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフロアB	ヨガフロアベーシック	60分
3.5	開脚	開脚フロアヨガ	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	パワーヨガ中級	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	パワーヨガ上級	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	★プロップス	ヨガブロックで広げる肩と股関節	70分

【スクリーン】

順序	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
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	◇上半身スッキ初級	【スクリーン】上半身スッキヨガ初級	60分
2	◇下半身スッキ初級	【スクリーン】下半身されいヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローリラ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ホットピラ	【スクリーン】ホットピラティス	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
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	◇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	◇ニウデ	【スクリーン】ほっそりニの脱ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分

強度	レッスン名		時間
3	◇爽快アクティブ	【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45分
6	◇エナジーフロー	【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ヒールLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールB+ Basic+	50分
2.5	◎ヒールChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ヒールH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒールBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ヒールHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ヒールRefCore Refresh Core	30分
3	◎ヒールPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎ヒールWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒールJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒールB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒールcore Shape up Core	30分
4	◎ヒール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
8(木)	10:30-11:30	2【常温】余韻を楽しむ陰ヨガ	堀井彩
15(木)	19:30-20:30	2.5股関節セルフアジャストメント	中井陽
16(金)	18:30-19:30	3.5重力と時の部屋volume2	中井陽
24(土)	16:30-17:30	2.5股関節セルフアジャストメント	中井陽
26(月)	12:00-13:00	2.5股関節セルフアジャストメント	中井陽
29(木)	19:30-20:30	2.5心穏やかにする月礼拝	塚本彩佳
31(土)	15:00-16:00	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
11(日)	14:30-16:00	4【¥3600】ヒトモデルヨガ(90)	👑 杉浦博敬

☉ ... 常温レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 産前キックボクシング
▽ ... ボイナビ

🕒 ... 10分講座

🕒 ... 10分

● ... 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)

🕒 ... 10分

🕒 ... 10分

🕒 ... 10分

🕒 ... 10分

🕒 ... 10分

🕒 ... 10分

🕒 ... 10分

🕒 ... 10分

🕒 ... 10分

🕒 ... 10分

🕒 ... 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。



【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

