

※2025年07月29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。

※2025年07月29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]



【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
1(火) 19:30-20:30	2.5	ぽっこり下腹解消ヨガ	大塚初音
3(木) 21:00-22:00	1	背骨ととのう～やすらぎの陸ヨガ～	石井愛
5(土) 16:30-17:30	3	代謝を上げる太陽礼拝	👑 中畑美希
6(日) 13:30-14:30	2.5	ぽっこり下腹解消ヨガ	大塚初音
15(火) 10:30-11:30	2.5	ぽっこり下腹解消ヨガ	大塚初音
22(火) 10:00-11:00	3	お腹燃焼×体幹強化リトリート 午前の部	大塚初音
22(火) 18:30-19:30	3	お腹燃焼×体幹強化リトリート 午後の部	大塚初音
28(月) 15:00-16:00	4	power flow yoga	👑 野崎沙絵

【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
5(土) 18:00-19:30	3	【¥3000】アライメントヨガ初級～ダウンドック編～	👑 中畑美希

○ ... 常溫レッスン  
★ ... マスターレッスン  
◇ ... スクリーンヨガ  
◆ ... 羅蘭キックボクシング  
▽ ... ポイナビ

1899 ... 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](http://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

