

※2025年11月30日02:04 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】

強度	レッスンの名		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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ.リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	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	ヨガフローラ	ヨガフローラリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいのヨガ初級	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	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	ホットピラ	ホットピラティス	60分
2.5	AJ.ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
3	骨盤	骨盤矯正ヨガ	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	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	ニウテ	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】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	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
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	Eナジー	E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
5	ヨガフロ-A	ヨガフローアドバンス	70分

【スクリーン】

階層	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリフレ【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラクス【スクリーン】リラクセスヨガ	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	◇ヨガ'ビギナー【スクリーン】ヨガビギナー	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	◇ニノゲテ【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚【スクリーン】美脚ヨガ	60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
3	◎ビュRefCore	Refresh Core	30分

強度	レッスン名		時間
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape+	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
5(水) 19:30-20:30	3	マツピラティストータルトレーニング	安川優子
8(土) 10:30-11:30	2.5	ゆらぎ期女性のリフレッシュヨガ	安川優子
14(金) 18:00-19:00	3	マツピラティストータルトレーニング	安川優子
25(火) 10:00-11:00	3	【有料】びじりとリーと	大塚初音

● ... 常温レッスン

★ ... 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

マ ... 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)

10分 ... 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

10分

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











