

※2026年08月25日02:07 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。

※2026年08月25日02:07 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(日)		14日(月)		15日(火)	16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)		20日(日)		21日(月)		22日(火)	23日(水)		24日(木)	25日(金)			
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			臨時休業				

[illegible]

【通常レッスン】

階層	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	カラダほぐしヨガ	カラダほぐしヨガ	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	ウォームビラ	ウォームビラティス	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリラ	ヨガフローリラクス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	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_上半身スッキリ初級	【アジャスト】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	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
2.5	AJ_ホットビラ	【アジャスト】ホットビラティス	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	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	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	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	ヨガフロー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
3.5	下半身キレイ中級	下半身キレイヨガ中級	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	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

確度	レッスン名		時間
4	★アーム	基礎からつくるアームバランス	70分

【スクリーン】

強度	レッスンの名		時間
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	30分
2.5	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	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	◇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	◇サウンドA	【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇ニノデ	【スクリーン】ほっそりニノ胸ヨガ	60分
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
3.5	◇ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフロベーション	60分

強度	レッスン名		時間
3.5	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	◇サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30分
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60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	◎ヒﾞうLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒﾞうUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒﾞうB+	Basic+	50分
3	◎ヒﾞうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒﾞうBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒﾞうHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒﾞうRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ヒﾞうWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒﾞうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒﾞうcore	Shape up Core	30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
4(金) 12:00-13:00	2	全身ストレッチヨガ	中島実咲
5(土) 09:00-10:00	2	Sup yoga & Beach yogaリトリート	福島葵
26(土) 09:00-10:00	2	全身ストレッチヨガ	中島実咲

【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
7(月) 09:00-10:30	3.5	スタンディングスプリットへの道	中島実咲
16(水) 19:30-20:30	2	【¥1500】可動域を広げる肩甲骨リリースヨガ	👑 中畑美希
18(金) 10:30-12:00	2.5	【¥3000】Yin Yang Yoga～動いて巡り、深くゆるむ動と静～	👑 海野麻雪

○ ... 常溫レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 距離キックボクシング

▽ ... ボイナビ

18分 ... 10分講座

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

● ... 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。



【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

