

2026年10月レッスンスケジュール LAVA 祝園店(全スタジオ:男女共用)

※2026年10月24日02:01 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】

レベル	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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ_リラクス	【アジャスト】リラクسسヨガ	60分
1.5	ハーモニクBY	ハーモニクブリージングヨガ	60分
1.5	ウームビラ	ウームビラティス	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラククス	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	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_ネイチャー	【アジャスト】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	ホットビラ	ホットビラティス	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	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	サウンドフローヨガ アクティブ	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-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	下半身きれいヨガ中級	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
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分

【スクリーン】

番号	レッスン名	時間
2	◇上半身ストレッチ初級【スクリーン】上半身スッパリヨガ初級	60分
2.5	◇ホッパド【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
2.5	◇AMY【スクリーン】Asian Music Yoga	60分
3	◇PW初級【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇ニノデ【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	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	◇MYB【スクリーン】Music Yoga Burning	75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

強度	レッスン名		時間
6	◇エナジーフロー	【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンビラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラControlF	Control Flow	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
2(金) 10:30-11:30	2	全身ストレッチヨガ	中島実咲
10(土) 10:00-11:00	2.5	感謝リトリート	鶴田夏帆
13(火) 09:30-10:30	2.5	感謝リトリート	鶴田夏帆
15(木) 21:00-22:00	2.5	を深めるヨガ～巻き肩改善編～	中西拓翔
18(日) 16:30-17:30	2.5	を深めるヨガ～巻き肩改善編～	中西拓翔
23(金) 10:30-11:30	2	下っ腹、今日でサヨナラ！ヨガ	大前恵美

◇ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 簡易キックボクシング
▽ … ボイナビ
10分 … 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)

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名
10分

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愛護いただけません。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

