

※2026年07月23日02:05 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07月23日02:05 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	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
2	美律	美律ホルモンヨガ	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	上半身スキャリ初級	上半身スキャリヨガ初級	60分
2	下半身スキャリ初級	下半身スキャリヨガ初級	60分
2	AJ_下半身スキャリ初級	【アジャスト】下半身スキャリヨガ初級	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	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
2.5	AMY	Asian Music Yoga	
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	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	ニノゲ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ_美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	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	AJ_開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	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

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリパル 【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	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	◇上半身スプリング級 【スクリーン】上半身スプリングヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー 【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローラ 【スクリーン】ヨガフローラリラックス	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	◇ヨガB 【スクリーン】ヨガベーシック	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】お腹引き締めるヨガ	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	◇骨盤 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニノウデ 【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分

回次		レッスン名	時間
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
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	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】

順序	レッスン名		時間
2.5	◎ビューLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビューUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ビューB+	Basic+	50分
2.5	◎ビューTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビューStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビューRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビューChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビューBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビューHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビューRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビューPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ビューWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ビューJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビューB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビューcore	Shape up core	30分
3.5	◎ビューControlF	Control Flow	30分
4	◎ビュー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	
2(日)	13:30-14:30	3	ブロックで育む内腿美人ヨガ	古木琴音
6(木)	10:30-11:30	3	ブロックで育む内腿美人ヨガ	古木琴音
8(土)	15:00-16:00	3	ブロックで育む内腿美人ヨガ	古木琴音
13(木)	12:00-13:00	3	ブロックで育む内腿美人ヨガ	古木琴音
15(土)	13:30-14:30	3	ブロックで育む内腿美人ヨガ	古木琴音
21(金)	13:30-14:30	3	ブロックで育む内腿美人ヨガ	古木琴音
24(月)	10:30-11:30	1.5	やさしい呼吸と瞑想のヨガ～心と体をやさしく整える60分～	👑 松本祐司
27(木)	10:30-11:30	3	ブロックで育む内腿美人ヨガ	古木琴音

【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
4(火)	16:30-17:30	2【¥12000】パーソナル整体ヨガ60(1名限定)	👑 松本祐司
4(火)	18:00-19:00	2【¥12000】パーソナル整体ヨガ60(1名限定)	👑 松本祐司
16(日)	12:00-13:10	3【¥3000】コアヨガ～バランスポーズのための土台作り	👑 板垣劉真衣
24(月)	11:50-13:00	2【¥2500】バンドピラティス 骨盤と股関節で整う姿勢と歩き方	👑 松本祐司

☉ … 常溫レッスン
★ … 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
▽ … ボイナビ

18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

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

