









強度	レッスン名		時間
1.5	◇リラクス	【スクリーン】リラクセスヨガ	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	◇上半身スッキリ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身スッキリ初級	【スクリーン】下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	◇ヨガフローラ	【スクリーン】ヨガフローラリラクス	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
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
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】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	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	◇ノウヂ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎どうLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎どうUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎どうB+	Basic+	50分
2.5	◎どうTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎どうStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎どうRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎どうChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎どうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎どうBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎どうHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎どうRefCore	Refresh Core	30分
3	◎どうPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎どうWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎どうJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎どうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎どうcore	Shape up Core	30分
3.5	◎どうControlF	Control Flow	30分
4	◎どうA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
3(水) 10:30-11:30	2.5	初夏の快活ヨガ～巡りと消化を整えて、軽やかな体づくり～	古川くるみ
5(金) 12:10-13:10	1.5	沈む、委ねる～思考を鎮める陰ヨガ～	古川くるみ
6(土) 10:30-11:30	2.5	初夏の快活ヨガ～巡りと消化を整えて、軽やかな体づくり～	古川くるみ
7(日) 09:00-10:00	4	TWIST&DETOX	小園知香
8(月) 09:00-10:00	1	【常温】「私」の今にまるっとつながるヨガニドラー～深い眠りへ	留守杏
10(水) 09:00-10:00	2.5	梅雨の経絡ヨガ～巡りを整えて、ためこまない体へ～	古川くるみ
10(水) 12:30-13:30	3	呼吸を深めるためのopen heart ヨガ	古川くるみ
12(金) 09:30-10:30	2.5	心地よい首を目指すネックラインヨガ	小園知香
12(金) 11:00-12:00	4	【常温】心地よく流れるヴィンヤサヨガ	小園知香
12(金) 20:00-21:00	3	腸腰筋発見！体の使い方を学ぶヨガ	下田萌香
13(土) 10:00-11:00	4	空と大地、内なる流れをつなぐヨガ《ゆるホット》	古川くるみ
13(土) 12:20-13:20	1.5	沈む、委ねる～思考を鎮める陰ヨガ～	古川くるみ
13(土) 17:00-18:00	3	あぐら快適！梨状筋から整えるヨガ	下田萌香
14(日) 10:00-11:00	2.5	【常温】腰痛を和らげ体幹力UP！身体を丁寧に扱うマットピラティス	宮澤しほり
15(月) 18:00-19:00	4	Burning ピラティス!!	梅沢なつき
17(水) 09:00-10:00	4	TWIST&DETOX	小園知香
19(金) 10:00-11:00	3.5	【常温】からだの扱い方を学ぶヨガ	小園知香
19(金) 11:30-12:30	3	巡る経絡ヨガ	小園知香
21(日) 18:00-19:00	1	【常温】「私」の今にまるっとつながるヨガニドラー～深い眠りへ	留守杏
22(月) 09:00-10:00	2.5	心地よい首を目指すネックラインヨガ	小園知香
22(月) 10:30-11:30	4	TWIST&DETOX	小園知香
22(月) 19:30-20:30	1.5	沈む、委ねる～思考を鎮める陰ヨガ～	古川くるみ
22(月) 21:00-22:00	2.5	梅雨の経絡ヨガ～巡りを整えて、ためこまない体へ～	古川くるみ
23(火) 09:00-10:00	2.5	梅雨の経絡ヨガ～巡りを整えて、ためこまない体へ～	古川くるみ
23(火) 20:10-21:10	3	あぐら快適！梨状筋から整えるヨガ	下田萌香
27(土) 13:30-14:30	4	TWIST&DETOX	小園知香
27(土) 15:00-16:00	3	巡る経絡ヨガ	小園知香
28(日) 09:00-10:00	4	TWIST&DETOX	小園知香
28(日) 10:30-11:30	4	【常温】心地よく流れるヴィンヤサヨガ	小園知香

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(月) 10:30-12:00	1.5	季節の流れに調和する陰ヨガ	古川くるみ
5(金) 15:10-16:40	2.5	内観力を高めるチャクラヨガ～自分を生きる	留守杏
7(日) 10:30-12:00	3	深い呼吸を目指す肺経ヨガ	小園知香
10(水) 10:30-12:00	1.5	季節の流れに調和する陰ヨガ	古川くるみ
10(水) 15:30-16:30	3	【¥3600】(限定開催)骨盤インプリントを極める	板垣劉真衣
10(水) 19:00-20:30	2.5	巻き肩改善！上半身を快適に導くヨガ	下田萌香
12(金) 13:30-15:00	1.5	季節の流れに調和する陰ヨガ	古川くるみ
13(土) 10:30-11:40	2.5	【¥1500】息のヨガ～深まる呼吸が心をほどく～	井上愛美
13(土) 12:10-13:40	4.5	【¥2500】DirectionYogaFlow～静と動～	井上愛美
17(水) 10:30-12:00	3	深い呼吸を目指す肺経ヨガ	小園知香
23(火) 13:30-14:40	2.5	【¥2500】股関節整体ヨガ:柔軟性と安定性のバランスへ	松本祐司
28(日) 18:00-19:30	2.5	巻き肩改善！上半身を快適に導くヨガ	下田萌香
30(火) 13:40-15:10	4	【¥3000】股関節の可能性を最大限引き出すヨガ	川本亜衣里
30(火) 15:40-17:10	3	【¥2000】背中のみひやか、呼吸めぐるホイールヨガ	川本亜衣里

👑=トップインストラクター

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

**【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請いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。

レッスン前  
10分講座

18:30-19:30  
レッスン  
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  
インストラクター名

**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