

※2026年07月28日02:10 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28日02:10 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]

【通常レッスン】

講座	レッスンの名		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	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	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	◎ホイル美	ホイルヨガビューティー	60分
2	ヨガフローリ	ヨガフローリラックス	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
2.5	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	◎ウェーブリング	ウェーブリングヨガ【常温】	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	60分
2.5	常温・波動 1	【特別料金】波動調律ヨガ Ver.1	70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	美尻	美尻ヨガ	60分
3	◎ホイルB	ホイルヨガベーシック	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	ほっそりニの腕ヨガ	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 PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	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
4	エナジー	エナジーヨガ	60分
4.5	ヨガA	ヨガアドバンス	70分
4.5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフローA	ヨガフローアドバンス	70分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リンパリアル	【スクリーン】リンパリアルフレッシュヨガ	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	◇上半身スッキリ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分

強度	レッスン名	時間
2	◇下半身レイ初級【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	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
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	◇ノウデ【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	◇開脚【スクリーン】開脚フローヨガ	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	◎c'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
1(土) 13:30-14:30	2.5	夏の快適ヨガ ～胸と肩まわりをゆるめて、輝く心と体へ～	古川くるみ
2(日) 11:30-12:30	4	TWIST&DETOX	小園知香
3(月) 10:30-11:30	3	呼吸を深めるためのopen heart ヨガ	古川くるみ
5(水) 09:00-10:00	4	空と大地、内なる流れをつなぐヨガ《ゆるなホット》	古川くるみ
6(木) 18:30-19:30	1.5	【3時間有料】夏の養生ヨガ～東洋の知恵を育む3時間～	古川くるみ
7(金) 09:00-10:00	2.5	夏の快適ヨガ ～胸と肩まわりをゆるめて、輝く心と体へ～	古川くるみ
7(金) 10:30-11:30	1.5	沈む、委ねる～思考を鎮める陰ヨガ～	古川くるみ
7(金) 12:30-13:30	2.5	心地よい首を目指すネックラインヨガ	小園知香
8(土) 13:40-14:40	3	呼吸を深めるためのopen heart ヨガ	古川くるみ
9(日) 12:30-13:30	4	心地よく流れるヴィンヤサヨガ	小園知香
9(日) 17:00-18:00	3	あぐら快適！梨状筋から整えるヨガ	下田萌香
11(火) 09:00-10:00	3	腸腰筋発見！体の使い方を知るヨガ	下田萌香
12(水) 10:30-11:30	3	呼吸を深めるためのopen heart ヨガ	古川くるみ
16(日) 11:30-12:30	4	TWIST&DETOX	小園知香
16(日) 13:30-14:30	3	あぐら快適！梨状筋から整えるヨガ	下田萌香
17(月) 21:10-22:10	2.5	夏の快適ヨガ ～胸と肩まわりをゆるめて、輝く心と体へ～	古川くるみ
19(水) 09:00-10:00	4	TWIST&DETOX	小園知香
20(木) 13:00-14:00	2.5	【3時間有料】からだを磨くヨガ 後屈編	古川くるみ
21(金) 12:00-13:00	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
21(金) 16:30-17:30	1	【常温】「私」の今にまるとつながるヨガニドラー～深い眠りへ	留守寺
23(日) 17:00-18:00	1	【常温】「私」の今にまるとつながるヨガニドラー～深い眠りへ	留守寺
24(月) 11:30-12:30	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
26(水) 10:40-11:40	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
28(金) 20:30-21:30	2.5	形を手離すヨガ～呼吸を深める～	井上愛美
29(土) 12:30-13:30	4	TWIST&DETOX	小園知香
31(月) 14:10-15:10	3	あぐら快適！梨状筋から整えるヨガ	下田萌香

【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
2(日) 13:00-14:30	3	【¥2400】心と体が整う筋膜リリースヨガ	小園知香
7(金) 14:00-15:30	3	【¥2400】心と体が整う筋膜リリースヨガ	小園知香
9(日) 10:30-12:00	4.5	【¥2000】TWIST&DETOX アドバンス90	小園知香
10(月) 09:00-10:30	4	心わくわく♪初めての《バカーサナとサイドクロウ》	古川くるみ
11(火) 15:00-16:10	2	【¥2500】ハンドピラティス 猫背・巻き肩を整える姿勢ケア	松本祐司
16(日) 13:10-14:40	3	【¥2400】心と体が整う筋膜リリースヨガ	小園知香
16(日) 16:40-18:10	3	【¥2000】背中のびやか、呼吸めぐるホイールヨガ	川本亜衣里
17(月) 12:00-13:30	5	アナトミック骨盤ヨガ	小島梓
18(火) 20:30-22:00	2.5	巻き肩改善！上半身を快適に導くヨガ	下田萌香
19(水) 10:30-12:00	3	深い呼吸を目指す肺経ヨガ	小園知香
22(土) 11:00-12:00	2.5	【¥2500】反り腰・腰痛・下腹改善ピラティス	林舞衣子
22(土) 12:00-13:30	1.5	季節の流れに調和する陰ヨガ	古川くるみ
23(日) 10:30-12:00	2.5	【¥3000】頑張りないほど深まるヨガ～股関節編～	矢後恵莉佳
25(火) 10:30-12:00	2	【¥2400】反り腰さんのためのヨガ90	物江麻衣子
28(金) 18:30-20:00	2	【¥2500】可動域ひろがる陰ヨガ～肩・股関節～	井上愛美
29(土) 10:30-12:00	3.5	【¥2400】からだの扱い方を知るヨガ90	小園知香
31(月) 09:00-10:30	2.5	内観力を高めるチャクラヨガ～自分を生きる	留守寺

👑=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
 ◆ … 縮尻キックボックス
 ▼ … 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。

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

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



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

