

※2026年08月29日02:08 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]

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リンパリハ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇ハーモニクBY	【スクリーン】ハーモニクブリージングヨガ	60分
2	◇上半身スリキリ初級	【スクリーン】上半身スリキリヨガ初級	60分
2	◇下半身スリキリ初級	【スクリーン】下半身スリキリヨガ初級	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】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ヨガB	【スクリーン】ヨガベージック	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	◇コアデ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	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	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
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
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	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
1(火)	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
3(木)	09:30-10:30	2.5	【12000円】ピラティスの基礎を固めて50分レッスンを深めよう！	鈴木ひとみ
3(木)	18:30-19:30	2.5	【12000円】ピラティスの基礎を固めて50分レッスンを深めよう！	鈴木ひとみ
5(土)	09:00-10:00	3	あぐら快適！梨状筋から整えるヨガ	下田萌香
5(土)	12:00-13:00	4	心地よく流れるヴィンヤサヨガ	小園知香
8(火)	09:00-10:00	3	呼吸を深めるためのopen heart ヨガ	古川くるみ
8(火)	13:30-14:30	2.5	長夏の養生ヨガ ～消化を助け、巡りを育む秋支度～	古川くるみ
10(木)	18:00-19:00	2	【3時間有料】からだを磨くヨガ～立位～	古川くるみ
11(金)	09:00-10:00	4	TWIST&DETOX	小園知香
12(土)	12:00-13:00	4	【2000円】PLAY YOGA— 夢中で遊ぶ特別レッスン —	林舞衣子
15(火)	10:30-11:30	3	腸腰筋発見！体の使い方を知るヨガ	下田萌香
16(水)	09:00-10:00	4	TWIST&DETOX	小園知香
18(金)	13:30-14:30	1.5	沈む、委ねる～思考を鎮める陰ヨガ～	古川くるみ
19(土)	09:00-10:00	2.5	長夏の養生ヨガ ～消化を助け、巡りを育む秋支度～	古川くるみ
22(火)	11:00-12:00	4	心地よく流れるヴィンヤサヨガ	小園知香
22(火)	17:00-18:00	3	あぐら快適！梨状筋から整えるヨガ	下田萌香
23(水)	09:00-10:00	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
23(水)	18:30-19:30	3	腸腰筋発見！体の使い方を知るヨガ	下田萌香
24(木)	13:00-14:00	1.5	【3時間有料】秋の養生ヨガ～東洋の知恵を育む3時間～	古川くるみ
24(木)	18:30-19:30	1.5	【3時間有料】秋の養生ヨガ～東洋の知恵を育む3時間～	古川くるみ
28(月)	19:30-20:30	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
28(月)	21:00-22:00	2.5	長夏の養生ヨガ ～消化を助け、巡りを育む秋支度～	古川くるみ
29(火)	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	留守杏
30(水)	10:30-11:30	2.5	長夏の養生ヨガ ～消化を助け、巡りを育む秋支度～	古川くるみ

【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
4(金)	13:30-14:40	2	【 ¥ 2500 】ハンドピラティス 骨盤と股関節で整う姿勢と歩き方	松本祐司
5(土)	10:00-11:30	4.5	【 ¥ 2000 】TWIST&DETOX アドバンス90	小園知香
6(日)	17:30-19:00	2.5	巻き肩改善！上半身を快適に導くヨガ	下田萌香
11(金)	10:30-12:00	3	【 ¥ 2400 】胃・脾臓経絡 心と体の消化力を上げる《ゆるホット》	小園知香
11(金)	14:00-15:30	1.5	季節の流れに調和する陰ヨガ	古川くるみ
12(土)	10:10-11:10	5	【 ¥ 2500 】全身引き締めフローピラティス	林舞衣子
16(水)	10:30-12:00	3.5	【 ¥ 2400 】からだの扱い方を知るヨガ90	小園知香
19(土)	13:30-15:00	1.5	季節の流れに調和する陰ヨガ	古川くるみ
22(火)	09:00-10:30	4.5	【 ¥ 2000 】TWIST&DETOX アドバンス90	小園知香
23(水)	12:00-15:30	2	【 ¥ 20000 】オーラが視えるようになるWS	長谷川陽子
27(日)	13:30-15:00	2.5	内観力を高めるチャクラヨガ～自分を生きる	留守杏

○ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 縮めキックボクシング
▽ … ポイナビ
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

