

※2026年07月22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】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラクス	リラックスヨガ	60分
1.5	リンパリフレクシ	リンパリフレクシュヨガ	60分
1.5	カラダほぐし	カラダほぐしヨガ	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	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
2.5	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	◎ウェープリング	ウェープリングヨガ【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	ホットビラ	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	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	ニウデ	ほっそり二の腕ヨガ	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
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフロベ－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	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
5	ヨガフロ-A	ヨガフロー－アドバンス	70分
6	エナジーフロ－	エナジーフロ－ヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リンパリファ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス	【スクリーン】リラックスヨガ	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	◇下半身キレイ初級	【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	◇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	◇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	◇ホットヨガ	【スクリーン】ホットビラティス	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	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	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	◇ニノゲ	【スクリーン】ほっそりニノ腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分

強度	レッスン名		時間
3.5	◇ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分

【マシンプラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎どろLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎どろUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎どろB+	Basic+	50分
2.5	◎どろTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎どろChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎どろH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎どろHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎どろRefCore	Refresh Core	30分
3	◎どろPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎どろWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎どろJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎どろB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎どろcore	Shape up Core	30分
4	◎どろ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
2(木) 15:00-16:00	2.5	メリハリボディラインヨガ	出原加奈
10(金) 14:30-15:30	2.5	【¥10000】パーソナルヨガマシンプラティス初回¥8500	林舞衣子
10(金) 18:00-19:00	2.5	マシンプラorヨガ パーソナルレッスン【10000円】初回8500	林舞衣子
10(金) 19:30-20:30	2.5	マシンプラorヨガ パーソナルレッスン【10000円】初回8500	林舞衣子
10(金) 21:00-22:00	2.5	【¥10000】パーソナルヨガマシンプラティス初回¥8500	林舞衣子
23(木) 19:30-20:30	2	【2500円】身体が変わる基礎プラティス	林舞衣子
24(金) 09:00-10:00	2	今年もやってきた！SUPヨガで最高の思い出を	菱川海来
24(金) 10:30-11:30	2.5	マシンプラorヨガ パーソナルレッスン【10000円】初回8500	林舞衣子
24(金) 12:00-13:00	2.5	マシンプラorヨガ パーソナルレッスン【10000円】初回8500	林舞衣子
24(金) 13:30-14:30	2.5	マシンプラorヨガ パーソナルレッスン【10000円】初回8500	林舞衣子
24(金) 15:00-16:00	2.5	【¥10000】パーソナルヨガマシンプラティス初回¥8500	林舞衣子
24(金) 16:30-17:30	2.5	マシンプラorヨガ パーソナルレッスン【10000円】初回8500	林舞衣子
24(金) 18:00-19:00	2.5	【¥10000】パーソナルヨガマシンプラティス初回¥8500	林舞衣子
24(金) 19:30-20:30	2.5	マシンプラorヨガ パーソナルレッスン【10000円】初回8500	林舞衣子
24(金) 21:00-22:00	2.5	【¥10000】パーソナルヨガマシンプラティス初回¥8500	林舞衣子
31(金) 17:00-18:00	2.5	【¥10000】パーソナルヨガマシンプラティス初回¥8500	林舞衣子
31(金) 18:30-19:30	2.5	マシンプラorヨガ パーソナルレッスン【10000円】初回8500	林舞衣子

【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
16(木) 10:30-11:40	2.5	【¥2500】反り腰・腰痛・下腹根本から整えるヨガ	林舞衣子

○ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 暗闇キックボクシング
▽ … 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
× … 予約不重レッスン
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

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