









【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラク	リラククスヨガ	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	AJ.リンパリフレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	Dチトクス	デジタルチトクスヨガ	60分
1.5	AJ.リラク	【アジャスト】リラククスヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックフリージングヨガ	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	ヨガフロー	ヨガフローリラククス	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	下半身キレイ初級	下半身キレイヨガ初級	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	AJ.下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身キレイヨガ初級	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	◎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
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.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ.ニノゲ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ.美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフロー-B	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	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	下半身キレイヨガ中級	60分
3.5	AJ.開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60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
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

強度	レッスン名		時間
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名		時間
2	★呼吸	ゆるめて深まる呼吸ヨガ	70分
3.5	★フロップス	ヨガブロックで伸ばす肩と股関節	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リラク	【スクリーン】リラククスヨガ	60分
1.5	◇ハーモニックBY	【スクリーン】ハーモニックフリージングヨガ	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】下半身キレイヨガ初級	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	【スクリーン】ヨガフローリラククス	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
2.5	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	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	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフロー-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

【マンシラティス】

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

【SP.特別レッスン】

LAVA シティタワー 武蔵小杉店		👑 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
1(金) 13:30-14:30	2	【¥1000】矢後恵莉佳パーソナルヨガ60	👑 矢後恵莉佳

LAVA 武蔵小杉 Kosugi 3rd Avenue店		👑 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
27(水) 12:00-13:00	4.5	DirectionYogaFlow～上昇と解放～	👑 井上愛美

【WS.プレミアムワークショップ(追加料金有)】

LAVA シティタワー 武蔵小杉店		👑 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
1(金) 12:00-13:10	3.5	【¥2000】ヨガの本質を探るハタフローヨガ	👑 矢後恵莉佳
4(月) 14:30-16:00	2	【¥2500】可動域ひろがる陰ヨガ～肩・股関節～	👑 井上愛美
24(日) 14:30-15:40	3	【¥2000】嵐のヨガ～瞑想を深める～	👑 村上里菜
31(日) 11:30-13:00	3	【¥3000】一腸腰筋～柔軟性&筋力UPのマル秘メソッド	👑 日高諒也

LAVA 武蔵小杉 Kosugi 3rd Avenue店		👑 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
6(水) 14:30-15:40	1.5	【¥2500】首・肩解放 整体ヨガ ～首・肩周りの歪み改善へ～	👑 松本祐司
14(木) 10:30-12:00	2	内なる豊かさに気づくヨガニドラ	佐藤みのり
17(日) 08:30-10:00	2	【¥3000】【股関節硬い方向け】前屈を知り、深めるメソッド	👑 日高諒也
17(日) 10:30-12:00	3	【¥3000】一腸腰筋～柔軟性&筋力UPのマル秘メソッド	👑 日高諒也
19(火) 15:00-16:30	2	【¥2400】反り腰さんのためのヨガ90	👑 物江麻衣子
30(土) 16:00-17:30	2	【¥3000】【身体が硬い方向け】股関節柔軟性UPのマル秘メソッド	👑 日高諒也

- ... 常温レッスン
- ★ ... マスターレッスン
- ◇ ... スクリーンヨガ
- ◆ ... 箱開キックボックス
- ▽ ... 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。
- レッソ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。

【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