

※2026年07月21日02:06 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21日02:06 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]

強度	レッスン名		時間
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+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+リ初級	【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	◇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	◇サウンドE	【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	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
3.5	◇ヨガフローB	【スクリーン】ヨガフローベシック	60分

【マシンビラティス】

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

【SP:特別レッスン】

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
24(月) 10:30-11:30	3	もも裏引き締めヨガ	佐藤みのり
31(月) 09:00-10:00	2	心身緩まるクラゲヨガ	佐藤みのり

【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
14(金) 18:00-19:00	3	【 ¥ 3600】(限定開催)骨盤インプリントを極める	👑 板垣劉真衣
14(金) 19:30-20:40	3	【 ¥ 3000】コアヨガ〜バランスポーズのための土台作り	👑 板垣劉真衣
19(水) 10:30-12:00	3	呼吸が芽吹くヨガ	👑 村上里菜
23(日) 16:00-17:30	3	【 ¥ 3000】頑張らないほど深まるヨガ〜後屈編〜	👑 矢後恵莉佳

LAVA 武蔵小杉 Kosugi 3rd Avenue店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
25(火) 18:00-19:30	2	【 ¥ 2500】可動域ひろがる陰ヨガ〜肩・股関節〜	👑 井上愛美
29(土) 08:00-09:30	3	【 ¥ 3000】一腸腰筋〜柔軟性&筋力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
- ◆ ... 輪転キックボクシング
- 📺 ... 飛イナビ
- 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。



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

