

※2026年08月24日02:07 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]

【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	★プロップス	ヨガブロックで抬げる肩と股関節	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リンパリフレ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	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A	【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	◇ホットビラ	【スクリーン】ホットビラティス	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
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	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	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	◇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
3.5	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	◇サックと滝汗	【スクリーン】サックと滝汗フローヨガ(30分)	30分

【マシンビラティス】

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H&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 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
5(土) 09:30-10:30	3	股関節モビリティヨガ	👑 日高詠也
7(月) 12:00-13:00	3	もも裏引き締めヨガ	佐藤みのり
13(日) 12:30-13:30	5	Wild flow	👑 張由花

【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
16(水) 09:00-10:30	3	【¥3000】頑張らないほど深まるヨガ～後屈編～	👑 矢後恵莉佳
23(水) 09:30-11:00	2.5	【¥3000】Moon cycle yoga ～四季と巡る、わたしのためのヨガ～	👑 村上里菜

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
5(土) 08:00-09:10	2	【¥2500】【身体が硬い方向け】股関節柔軟性UPのマル秘メソッド	👑 日高詠也
15(火) 10:30-11:40	2	【¥2500】バンドビラティス 骨盤と股関節で整う姿勢と歩き方	👑 松本祐司
29(火) 18:00-19:30	3	【¥3000】カラダの取説ヨガ～下半身編～	👑 井上愛美

○ ... 常温レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 開脚キックボックス
▽ ... 飛イナビ
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

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

【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

