

※2026年10月11日02:05 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xス	リラクx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チトックス	デジタルチトックスヨガ	60分
1.5	AJ_リラクxス	【アジャスト】リラクxスヨガ	60分
1.5	ハーモニッBY	ハーモニッブリージングヨガ	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	ヨガフローラ	ヨガフローラリラクx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G	ウェーブリンG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	ホットヒラ	ホットビラティス	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_PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	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
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
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
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

【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	◇リラクxス	【スクリーン】リラクxスヨガ	60分
1.5	◇ハーモニッBY	【スクリーン】ハーモニッブリージングヨガ	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	◇ヨガフローラ	【スクリーン】ヨガフローラリラクx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
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	◇爽快アクティク	【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

【マンシラティス】

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	
2(金)	19:30-20:30	3	横開脚、縦開脚、怪我無く深める	👑 日高諒也
29(木)	10:30-11:30	3	もも裏引き締めヨガ	佐藤みのり
31(土)	09:30-10:30	1	経絡専門家による 首、頭、腰、お尻の痛み解消！簡単ストレッチ	👑 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	
4(日)	13:00-14:30	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
18(日)	16:30-18:00	2.5	【¥2400】股関節広がるヨガ	👑 山口理奈
19(月)	10:30-12:00	2.5	【¥3000】頑張らないほど深まるヨガ～股関節編～	👑 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	
12(月)	12:00-13:10	3	【¥2500】基礎ポーズの感覚が変わる！股関節の調整ヨガ	👑 中畑美希
12(月)	13:30-14:30	3.5	【¥1200】synchro flow original	👑 中畑美希
25(日)	14:30-16:00	3	【¥3000】—腸腰筋—柔軟性&筋力UPのマル秘メソッド	👑 日高諒也

● … 常置レッスン
★ … 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
109分 … 10分講座

● … 体験レッスン予約可能
△ … アロハ使用レッスン
× … 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)

レッスン前
10分講座

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名
10分

レッスン後
10分講座

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











