

※2026年07月23日02:08 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23日02:08 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]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	リラックス	リラックスヨガ	60分
1.5	リンパリフレクシュ	リンパリフレクシュヨガ	60分
1.5	睡眠	幸福の睡眠ヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックブリージングヨガ	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	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	上半身ストレッチ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身ストレッチ初級	下半身きれいヨガ初級	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	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	AMY	Asian Music Yoga	60分
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	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	ニケデ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ 美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-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	MYB	Music Yoga Burning	75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
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
4	★アーム	基礎からつくるアームバランス	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リハビリ	【スクリーン】リハビリフレッシュヨガ	60分
1	◇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	◇下半身スキリ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇3かフローラ	【スクリーン】ヨガフローラリラックス	60分
2.5	◇ネイチヤ	【スクリーン】ネイチヤフィールヨガ	60分
2.5	◇ホットY	【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇3かB	【スクリーン】ヨガベアシック	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
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	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニノウテ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分

強度	レッスン名		時間
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

【マシンピラティス】

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

【暗闇トランポリン】

難度	レッスンの名	時間
2.5	TP.L1POPS1 LV.1 POPS1(トランポリン)	30分
2.5	Rj0.00s1 Rj0.00s1	45分
2.5	Rj0.MLN4 Rj0.MLN4	45分
2.5	Rj0.MLN5 Rj0.MLN5	45分
3	TP.L2POPS2 LV.2 POPS1(トランポリン)	30分
3	Rj1.00s1 Rj1.00s1	45分
3.5	TP.L2ROCK1 LV.2 ROCK1(トランポリン)	30分
3.5	TP.L3SOUL1 LV.3 SOUL1(トランポリン)	30分
3.5	TP.L3EDM2 LV.3 EDM2(トランポリン)	30分
3.5	Dj1.10s1 Dj1.10s1	45分
4	TP.L3EDM1 LV.3 EDM1(トランポリン)	30分
4	TP.L3VG1 LV.3 V.G.1(トランポリン)	30分

【ボイナビ】

確度	ヒッスン名	時間
3.5	▽BROMIX5 【ボイナビ】BRO_MIX5(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROROCK5 【ボイナビ】BRO_ROCK5(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROMIX6 【ボイナビ】BRO_MIX6(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROHOUSE2 【ボイナビ】BRO_HOUSE2(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROWA3 【ボイナビ】BRO_WA3(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROMIX8 【ボイナビ】BRO_MIX8(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1MX1 【ボイナビ】BRO1_MIX1(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1ROCK2 【ボイナビ】BRO1_ROCK2(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1WA2 【ボイナビ】BRO1_WA2(サンドバッグ)	30分
4	▽BROMGAGA 【ボイナビ】BRO1_GAGA(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1ROCK4 【ボイナビ】BRO1_ROCK4(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1MX7 【ボイナビ】BRO1_MIX7(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1MJ 【ボイナビ】BRO1_MJ(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1WA 【ボイナビ】BRO1_WA(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1EDM2 【ボイナビ】BRO1_EDM2(サンドバッグ)	30分

強度	レッスンの名	時間
4.5	▽BRO2HH 【ボイナビ】BRO2_HH(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2CNM2 【ボイナビ】BRO2_CNМ2(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2STR3 【ボイナビ】BRO2_STR3(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2LATIN 【ボイナビ】BRO2_LATIN(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2_WA4 【ボイナビ】BRO2_WA4(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2STR 【ボイナビ】BRO2_STR(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2ROCK6 【ボイナビ】BRO2_ROCK6(サンドバッグ)	30分
5	▽BRO3HARD 【ボイナビ】BRO3_HARD(サンドバッグ)	30分
5	▽BRO3HOUSE 【ボイナビ】BRO3_HOUSE(サンドバッグ)	30分
5	▽BRO3HH2 【ボイナビ】BRO3_HH2(サンドバッグ)	30分

【SP:特別レッスン】

👑=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(土)	10:30-11:30	2.5 整え！肩まわり！巻き肩改善ヨガ	齋藤あおい
13(木)	13:30-14:30	3.5 ヨガと音で心を癒すバクティ	永野義人
15(土)	10:30-11:30	2.5 呼吸で深めるアーサナ	永野義人
17(月)	15:30-16:30	4 SPADA YOGA	永野義人
19(水)	09:00-10:00	3.5 ヨガと音で心を癒すバクティ	永野義人

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

👑=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
8(土)	18:30-20:00	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
22(土)	10:30-11:40	3 【¥2000】夏限定！タオルで変える体幹ピラティス	👑 中西春城
22(土)	13:30-15:00	4.5 【¥3500】タオル一枚で腸腰筋フル稼働ヨガ-Deep Flow-	👑 中西春城

⦿ ... 常溫レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 箱間キックボクシング
▽ ... 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)

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
場合はご愛顧いただけません。
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

