

※2026年09月05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。

※2026年09月05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	レッスンの名		時間
1.5	リタガス	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	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	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	ヨガフローリラ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身スッキリ初級	下半身スッキリヨガ初級	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 ヨガフローリラ	【アジャスト】ヨガフローリラックス	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	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	ニウテ	ほっそり二の腕ヨガ	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	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75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
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【スクリーン】

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	◇上半身から初級【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身から初級【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	◇ホットピラ【スクリーン】ホットピラティス	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
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	◇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	◇ニノクデ【スクリーン】ほっそりニノ腕ヨガ	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	◇開脚【スクリーン】開脚フローヨガ	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

【暗闇キックボクシング】

強度	レッスン名		時間
3.5	◆BROMIX8	BRO_MIX8(サンドバッグ)	30分
4	◆BRO1MIX7	BRO1_MIX7(サンドバッグ)	30分
4.5	◆BRO2HH	BRO2_HH(サンドバッグ)	30分
4.5	◆BRO2ROCK6	BRO2_ROCK6(サンドバッグ)	30分
5	◆BRO3HARD	BRO3_HARD(サンドバッグ)	30分
5	◆BRO3HOUSE	BRO3_HOUSE(サンドバッグ)	30分

【マシンピラティス】

級 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】

巻号	セッション名		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_10s'1	Dj1_10s'1	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】

強度	レッスン名		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	▽BRO1MIX1	【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

強度	レッスン名	時間
4	▽BRO1ROCK4【ボイナビ】BRO1_ROCK4(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1MIX7【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	▽BRO1HH3【ボイナビ】BRO1_HH3(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
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_CN2(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

【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
4(金) 10:30-11:40	3.5	【¥3000】タオルで本気くびれヨガ	👑 中西春城
13(日) 13:30-17:00	2	【¥20000】オーラが視えるようになるWS	長谷川陽子
22(火) 09:00-10:10	3.5	【¥1500】synchro flow special	👑 中畑美希
22(火) 10:30-11:40	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

● ... 常溫レッスン

★ ... マスターレッスン

○ ... スクリーンヨガ

◆ ... 筋膜キックボクシング

マ ... ポイナビ

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)

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

