

※2026年10月22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]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		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	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	AJ.リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	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	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	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】下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ.ヨガフローラ	【アジャスト】ヨガフローリラックス	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	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	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	ニノケデ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	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	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	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
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	◇リンパリル	【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
2.5	◇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
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分

強度	レッスン名		時間
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	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇サウンドA	【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニノケデ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	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
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

【暗闇キックボクシング】

強度	レッスン名		時間
4.5	◆BRO2ROCK6	BRO2.ROCK6(サンドバッグ)	30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
2.5	◎ビュChestSR	Chest Spine Release	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	◎ビュPerBackBody	Perfect Back Body	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

【暗闇トランポリン】

強度	レッスン名		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
3.5	Bj1_HH2	Bj1_HH2	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

強度	レッスン名		時間
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
3.5	▽BROWA6	【ボイナビ】BRO_WA6(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
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	▽BRO1LATIN2	【ボイナビ】BRO1_LATIN2(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_CNM2(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

【SP:特別レッスン】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
10(土)	16:20-17:20	2.5 整え！肩まわり！巻き肩改善ヨガ	齋藤あおい
20(火)	12:00-13:00	3.5 【¥15000】美幸×千恵 ヨガ・ボクシングオリジナルクラス	山岸千恵
20(火)	19:00-20:00	3.5 【¥15000】美幸×千恵 ヨガ・ボクシングオリジナルクラス	山岸千恵

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(木)	16:00-17:30	3 【¥3500】タオルで変える体幹ピラティス90	中西春城
10(土)	10:30-11:40	3 【¥2000】嵐のヨガ～波の中で見つける静けさ～	村上里菜
10(土)	12:00-14:00	3 【¥4000】余白を感じるヨガ(15名限定)	村上里菜
25(日)	10:30-11:40	3.5 【¥2000】ヨガの本質を探るハタフローヨガ	矢後恵莉佳

○ … 常連レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 毎週キックボクシング
▽ … ボイナビ
10分 … 10分講座

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

● … 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

