

※2026年07月15日02:12 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]

14日(金)	15日(土)	16日(日)		17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)	21日(金)		22日(土)		23日(日)		24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)			
—	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—			
臨時休業	臨時休業									定休日													定休日			

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスス名		時間
1.5	リラックス	リラクسسヨガ	60分
1.5	リンパリフレクシュ	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	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	ヨガフロー-リラ	ヨガフローリラクックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	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.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
2.5	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	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	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	ニウデ	ほっそり二の腕ヨガ	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.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-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	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	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

【スクリーン】

階層	レッスン名	時間
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	◇ヨガビギナー【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフロアリ【スクリーン】ヨガフロアリラクセス	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	◇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	◇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
3.5	◇ヨガフロ-B【スクリーン】ヨガフローベシック	60分
3.5	◇開脚【スクリーン】開脚フローヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分

講座	レッスン名	時間
2.5	◎ヒップUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒップB+ Basic+	50分
2.5	◎ヒップTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ヒップRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ヒップChestSR Chest Spine Release	30分
2.5	ホットマンビラUpper+【ホットマンビラ】Upper Body	45分
2.5	ホットマンビラLower+【ホットマンビラ】Lower Body	45分
2.5	ホットマンビラUp+Low【ホットマンビラ】Upper+Lower Body	30分
3	◎ヒップH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒップBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ヒップHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ヒップRefCore Refresh Core	30分
3	◎ヒップPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	ホットマンビラUpLowC【ホットマンビラ】Upper+Lower Core	30分
3	ホットマンビラUpLowS【ホットマンビラ】Upper+Lower Stretch	30分
3	ホットマンビラA+Core【ホットマンビラ】Hot Active Core	45分
3.5	◎ヒップWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒップB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒップcore Shape up Core	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
9(日) 13:40-14:50	3	【¥2000】夏限定！タオルで変える体幹ピラティス	 中西春城

● … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 臨場キックボクシング

▽ … 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

10分

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分

レッスン前
10分講座

レッスン後
10分講座

【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

