

※2026年07月22日02:11 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22日02:11 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]

9日(日)			10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)			14日(金)			15日(土)			16日(日)			17日(月)			18日(火)			
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	-	-	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	-			
			臨時休業	定休日	臨時休業																定休日			

[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	カラダほぐし	カラダほぐしヨガ	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
2.5	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	◎ウェーブリング	ウェーブリングヨガ【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	ホットピラ	ホットピラティス	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
3	骨盤	骨盤整登ヨガ	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	ニナゲ	ほっそりニの脱ヨガ	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
3.5	ヨガフロ-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	下半身キレイ中級	下半身きれいヨガ中級	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
5	ヨガフロ-A	ヨガフロアド/ハンス	70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	レッスンの名	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	◇リラクサス【スクリーン】リラクサスヨガ	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】下半身きれいのヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローラ【スクリーン】ヨガフローリックス	60分
2.5	◇ネイチヤー【スクリーン】ネイチヤーフィールヨガ	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

強度		レッスン名	時間
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
2.5	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	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	◇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	◇ニノカデ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	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	◇3か'フロ-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
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

【マシンビラティス】

強度		レッスン名	時間
2.5	◎ビ'うLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビ'うUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビ'うB+	Basic+	50分
2.5	◎ビ'うTotalBody	Total Body	30分
3	◎ビ'うH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビ'うBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビ'うHipLine	Make Hip Line	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビ'うWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビ'うJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビ'うB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビ'うcore	Shape up Core	30分
4	◎ビ'うA+	Advance+	50分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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
20(木) 10:30-11:30	3	肩らくらくprank practice	熊谷花音
31(月) 15:00-16:00	3	肩らくらくprank practice	熊谷花音
31(月) 18:00-19:00	1.5	解きほぐすリラックスヨガ	須賀優香

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金あり)】

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) 12:30-14:00	3	【 ¥ 3000 】頑張らないほど深まるヨガ〜後屈編〜	矢後恵莉佳
8(土) 14:30-15:40	3.5	【 ¥ 2000 】ヨガの本質を探るハタフローヨガ	矢後恵莉佳
21(金) 10:30-12:00	2	【 ¥ 2500 】可動域ひろがる陸ヨガ〜肩・股関節〜	井上愛美
31(月) 19:20-20:30	3	【 ¥ 2500 】軸から整う！ インナーシェイプフロー	須賀優香

○ … 常連レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 瑞穂キックボクシング
▽ … ボイナビ
100 … 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)

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






