

※2026年07月19日02:07 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	リラクス	リラクسسヨガ	60分
1.5	リンバリ/リフレッシュ	リンバリフレッシュヨガ	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
1.5	常温 波動 2	【特別料金】波動調整ヨガ Ver.2	70分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローA	ヨガフローAリラクス	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	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチヤー	ネイチヤーフィールヨガ	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	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニウテ	ほっそりニの腕ヨガ	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
3.5	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	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	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
4.5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフローA	ヨガフローアドバンス	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
2	★呼吸 ゆるめて深まる呼吸ヨガ	70分
2.5	★前後屈 基礎から学ぶ前後屈と後屈	70分
3.5	★ブロック ヨガブロックで揺げる肩と股関節	70分
4	★アーム 基礎からつくるアームバランス	70分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎低うLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎低うUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎低うB+ Basic+	50分
2.5	◎低うTotalBody Total Body	30分
2.5	◎低うStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎低うRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎低うChestSR Chest Spine Release	30分

強度	レッスン名		時間
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒューPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒューB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒューControlF	Control Flow	30分
4	◎ヒューA+	Advance+	50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
5(水)	21:00-22:00	1 Musicリラックスストレッチ	嵐優子
9(日)	14:00-15:00	5 故郷への旅	嵐優子
11(火)	16:30-17:30	4 体幹ヒートアップ	嵐優子
22(土)	15:00-16:00	4.5 心[Lotus咲かせよう〜呼吸と共に〜	嵐優子
22(土)	16:30-17:30	1 Musicリラックスストレッチ	嵐優子
31(月)	12:00-13:00	1 Musicリラックスストレッチ	嵐優子

【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)	10:30-12:00	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
23(日)	10:30-12:00	3 【¥3600】ヒトモデルヨガ(90)	👑 杉浦博敬

⦿ ... 常温レッスン
★ ... 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

