

※2026年09月05日02:04 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02:04 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	リラストレッチ	60分
1.5	リラックス	60分
1.5	リンパリフレッシュ	60分
1.5	睡眠	60分
1.5	ハーモニックBY	60分
2	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ	60分
2	美腸力	60分
2	上半身スッキリ初級	60分
2	下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ_上半身スッキリ初級	60分
2	AJ_ヨガビギナー	60分
2.5	ヨガB	60分
2.5	肩こり	60分
2.5	背中美人	60分
2.5	ネイチャー	60分
2.5	ホットビラティス	60分
2.5	AJ_ヨガB	60分
2.5	AMY	60分
2.5	常溫_波動 1	70分
3	骨盤	60分
3	PW初級	60分
3	お腹	60分
3	美脚	60分
3	サウンドA	60分
3	美尻	60分
3	サウンドE	60分
3	ニノゲ	60分
3	上半身スッキリ中級	60分
3	AJ_お腹	60分
3	AJ_美尻	60分
3	AJ_ニノゲ	60分
3	AJ_美脚	60分
3.5	ヨガフロー-B	60分
3.5	FS-P	60分
3.5	FS-B	60分
3.5	開脚	60分
3.5	ジョイフル	60分
3.5	MYB	75分
4	FS-D	60分
4	PW中級	60分
4	エナジー	60分
4.5	ヨガA	70分
5	PW上級	60分
5	ヨガフロー-A	70分
6	エナジーフロー	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	基礎から学ぶ前屈と後屈	70分
3.5	★プロップス	ヨガブロックで広げる肩と股関節	70分

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】

回次	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が初級	60分
2	◇ヨガビギナー【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローリ【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
3	◇お腹【スクリーン】お腹引き締めヨガ	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	◇ニナデ【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分

【マシンピラティス】

順序	レッスン名	時間
2.5	㊟㊦㊧Lower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	㊟㊦㊧Upper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	㊟㊦㊧B+ Basic+	50分
2.5	㊟㊦㊧㊨TotalBody Total Body	30分
2.5	㊟㊦㊧㊩StretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	㊟㊦㊧㊪RefBody Refresh Body	30分
2.5	㊟㊦㊧㊫ChestSR Chest Spine Release	30分
3	㊟㊦㊧㊬H&L+ Hip&Legs+	50分
3	㊟㊦㊧㊭BackStyle Beauty Back Style	30分
3	㊟㊦㊧㊮HipLine Make Hip Line	30分
3	㊟㊦㊧㊯RefCore Refresh Core	30分
3	㊟㊦㊧㊰PerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	㊟㊦㊧㊱Waist+ Waist Shape+	50分
3.5	㊟㊦㊧㊲JumpM Jump Movement+	50分
3.5	㊟㊦㊧㊳B&A+ Back&Arms+	50分
3.5	㊟㊦㊧㊴core Shape up Core	30分
3.5	㊟㊦㊧㊵ControlF Control Flow	30分
4	㊟㊦㊧㊶A+ Advance+	50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
13(日)	09:00-10:00	5 故郷への旅	嵐優子
22(火)	10:30-11:30	4.5 心にLotus咲かせよう〜呼吸と共に〜	嵐優子
27(日)	12:00-13:00	4 体幹ヒートアップ	嵐優子

【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
12(土)	12:00-15:30	2 【¥20000】オーラが視えるようになるWS	長谷川陽子
22(火)	15:00-16:10	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
◆ ... 随園キックボクシング
▽ ... ポイナビ

● ... 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)

【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。

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



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

