

※2026年07月29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。

※2026年07月29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	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	ヨガフローリ	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
2.5	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	ホットピラ	ホットピラティス	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
2.5	常温 波動 1	【特別料金】波動調律ヨガ Ver.1	70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	ニケデ	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 骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-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	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	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフロ-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

【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】リンパリフレレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス	【スクリーン】リラックスヨガ	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	◇上半身スリキ初級	【スクリーン】上半身スリキヨガ初級	60分
2	◇下半身スリキ初級	【スクリーン】下半身スリキヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリテ	【スクリーン】ヨガフローリテ	60分
2.5	◇ネイチャー	【スクリーン】ネイチャーフィラヨガ	60分
2.5	◇ホットヒラ	【スクリーン】ホットピラティス	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
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分

単位	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	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニワデ	【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	◇ヨガフロ-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
3.5	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75分

【マシンピラティス】

強度	レッスス名	時間
2.5	◎ヒュLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒュUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒュB+ Basic+	50分
2.5	◎ヒュStretchC Stretch&Conditioning	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
3	◎ヒュH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒュHipLine Make Hip Line	30分
3.5	◎ヒュWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒュB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒュcore Shape up Core	30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
16(日) 08:00-09:00	3	五大元素【水】～水の流れに身を任せて～	新村詩
17(月) 16:30-17:30	4	Music コアフローヨガ	小畑美紗樹
18(火) 18:00-19:00	3	【¥2400】月で巡るエネルギー(70)	👑 杉浦博敬
23(日) 19:30-20:30	4	Music コアフローヨガ	小畑美紗樹
31(月) 09:00-10:00	4	Music コアフローヨガ	小畑美紗樹

【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
17(月) 10:20-11:30	2	【¥2500】股関節の整え方を学ぶ 柔軟性の土台を作る整体ヨガ	👑 松本祐司

○ ... 常溫レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 距離キックボクシング
▽ ... ボイナビ
18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)

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

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

