

※2026年09月24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]

【通常レッスン】

級 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
1.5	常温・波動 2	【常温】波動調律ヨガ Ver.2	70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	ヨガフローリラ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力ヨガ	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	ニクデ	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	A.J. お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	A.J. 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-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
4	コアフロー	コアフローヨガ	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

【スクリーン】

曜日	レッスン名		時間
1.5	◇リンパリブ	【スクリーン】リンパリブレッシュヨガ	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	◇上半身キイ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身キイ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリ	【スクリーン】ヨガフローリリラックス	60分
2.5	◇ネイチャー	【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◇ネクトビラ	【スクリーン】ホットビラティス	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
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	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分

強度	レッスン名	時間
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	◇美脚【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇3of-B【スクリーン】ヨガフローベーシック	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	◇サクッと滝汗【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
1.5	ホットマシビル@Rel【ホットマシビル】Hot Stretch Release	45分
2.5	◎びうLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎びうUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎びうB+ Basic+	50分
2.5	◎びうTotalBody Total Body	30分
2.5	◎びうStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	ホットマシビルUpper+【ホットマシビル】Upper Body	45分
2.5	ホットマシビルLower+【ホットマシビル】Lower Body	45分
3	◎びうH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎びうBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎びうHipLine Make Hip Line	30分
3.5	◎びうWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎びうB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎びう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
18(日)	11:00-12:00	3 【¥3600】(限定開催)骨盤インプリントを極める	👑 板垣劉真衣
18(日)	12:30-13:40	3 【¥3000】基礎から学ぶチャトランガ	👑 板垣劉真衣
20(火)	14:00-15:30	4 股関節しなやかFlow Yoga ～可能性を開く90WS～	小畑美紗樹
25(日)	15:00-16:30	4 【¥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

◆ ... 筋膜キックボクシング

マ ... ポイナビ

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)

【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。

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

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



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

