

※2025年08月31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。

※2025年08月31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]

13日(水)		14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)		18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)		24日(日)		25日(月)		
Aスタジオ	Bスタジオ	-	-	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
		臨時休業	臨時休業	臨時休業																			
											</												

[illegible]


【通常レッスン】

講座	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	至極の睡眠ヨガ	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	美腸力	美腸力ヨガ	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
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	ニウテ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフロベーシック	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	エナジー	エナジーヨガ	60分
5	ヨガフロ-A	ヨガフロアドバンス	70分

【暗闇ヨカ】

強度	レッスンの名	時間
1.5	■リラックス・BL 《暗闇》リラックスヨガ(BL)	60分
2	■美律・BL 《暗闇》美律ホルモン(BL)	60分
2.5	■ネイチャー・BL 《暗闇》ネイチャーフールヨガ(BL)	60分
3	■サウンド・A・BL 《暗闇》サウンドフロ－ヨガ アクティブ(BL)	60分
3.5	■FS-B・BL 《暗闇》Fun Shape Beauty(BL)	60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
28(木)	10:00-11:00 2.5	内腿ほぐす・伸ばす・鍛えるヨガ	 根崎百香
30(土)	11:30-12:30 3	ウオーリアⅡをもっと深める脚腰強化レッスン	森由生槻
31(日)	11:00-12:00 2.5	【¥100000】マシンビラティスはじめてみよう！	幸重裕香
31(日)	15:00-16:00 2.5	【¥100000】マシンビラティスはじめてみよう！	幸重裕香

● ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

○ ... スクリーンヨガ

◆ ... 筋膜リリースボクシング

マ ... ホイナビ

● ... 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)

10分 ... 10分講座

10分

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

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











