

※2025年11月19日02:05 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	リラクセスヨガ	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	AJ.リンパリフレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJ.リラクス	【アジャスト】リラクセスヨガ	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	ヨガフローリラクセス	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいのヨガ初級	60分
2.5	背中人	背中人ヨガ	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
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	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	ニワデ	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	AJ.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60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	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】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リラックス 【スクリーン】リラックスヨガ	60分
1.5	◇ハーモニクBY 【スクリーン】ハーモニクブリージングヨガ	60分
2	◇上半身スッキリ初級 【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー 【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローリラ 【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ホットビラ 【スクリーン】ホットビラティス	60分
2.5	◇ヨガB 【スクリーン】ヨガベーシック	60分
3	◇お腹 【スクリーン】お腹引き締めのヨガ	60分
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	◇サウンドA 【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇骨盤 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニノゲ 【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	◇美脚 【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇開脚 【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇MYB 【スクリーン】Music Yoga Burning	75分

【マシンピラティス】

難度	レッスン名	時間
2.5	◎どうLower+	Lower Body Make-up+
2.5	◎どうUpper+	Upper Body Make-up+
3	◎どうH&L+	Hip&Legs+
3.5	◎どうB&A+	Back&Arms+

【暗闇ヨカ】

学年	レッスン名	時間
1.5	■リンパリフ_BL [暗闇]リンパリフレッシュヨガ(BL)	60分
1.5	■リラクス_BL [暗闇]リラクソスヨガ(BL)	60分
2	■ビギナー_BL [暗闇]ヨガビギナー(BL)	60分
2.5	■ネチャー_BL [暗闇]ネチャーフィールヨガ(BL)	60分
3	■サウンド_A_BL [暗闇]サウンドフロ Yoga アクティブ(BL)	60分
3.5	■ヨガ70B_BL [暗闇]ヨガフローベーシック(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
2(日) 19:15-20:15	2	1DAYリトリート紅葉ハイキングヨガ	森由生規

● ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

○ ... スクリーンヨガ

◆ ... 臨場キックボクシング

▽ ... ボイナビ

19:00 ... 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)

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

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

【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

