

※2026年07月17日02:00 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】

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	リンパリフレクシ	リンパリフレクシュヨガ	60分
1.5	カラダほぐし	カラダほぐしヨガ	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
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	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	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	ホットビラ	ホットビラティス	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	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	ニノウデ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ.ニノウデ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ.美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	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
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
4.5	ヨガA	ヨガアドバンス	70分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分

【スクリーン】

番号	レッスン名	時間
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	◇上半身スベリ初級【スクリーン】上半身スベリヨガ初級	60分
2	◇下半身スベリ初級【スクリーン】下半身スベリヨガ初級	60分
2	◇ヨガフロー1【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	◇くびれメイク【スクリーン】くびれメイクヨガ	30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	◇お腹【スクリーン】お腹引き締めヨガ	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	◇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
3.5	◇ヨガフロー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
6	◇エナジーフロー【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up+	50分

強度		レッスン名	時間
2.5	◎ヒラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒラB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒラTotalBody	Total Body	30分
3	◎ヒラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ヒラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒラB&A+	Back&Arms+	50分

【暗闇ヨガ】

強度		レッスン名	時間
1.5	■リラックス_C	《暗闇》リラックスヨガ(Candle)	60分
1.5	■リラックス_BL	《暗闇》リラックスヨガ(BL)	60分
2	■ビギナー_C	《暗闇》ヨガビギナー(Candle)	60分
2	■ビギナー_BL	《暗闇》ヨガビギナー(BL)	60分
2.5	■ヨガB_BL	《暗闇》ヨガベーシック(BL)	60分
3	■骨盤_BL	《暗闇》骨盤筋整(BL)	60分
3	■美尻_BL	《暗闇》美尻ヨガ(BL)	60分
3.5	■ヨガフロア_BL	《暗闇》ヨガフローベーシック(BL)	60分

○ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 暗闇キックボクシング
▽ … ボイナビ
10分 … 10分講座

レッスン前
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)

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愛顧いただけません。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

