

※2026年09月08日02:03 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	リンパリフレクシ	リンパリフレクシヨギ	60分
1.5	カラダほぐし	カラダほぐしヨギ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨギ	60分
1.5	Dデトックス	デジタルデトックスヨギ	60分
2	美律	美律ホルモンヨギ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨギ初級	60分
2.5	ヨガB	ヨガベージック	60分
2.5	肩こり	肩こり改善ヨギ	60分
2.5	背中美人	背中美人ヨギ	60分
2.5	ネイチャー	ネイチャーフィールヨギ	60分
2.5	ホットピラ	ホットピラティス	60分
3	骨盤	骨盤筋整ヨギ	60分
3	PW初級	パワーヨギ初級	60分
3	お腹	お腹引き締めヨギ	60分
3	美脚	美脚ヨギ	60分
3	サウンドA	サウンドフローヨギ アクティブ	60分
3	美尻	美尻ヨギ	60分
3	サウンドE	サウンドフローヨギ エモーション	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベージック	60分
3.5	開脚	開脚フローヨギ	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨギ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	PW中級	パワーヨギ中級	60分
4	エナジー	エナジーヨギ	60分
4.5	ヨガA	ヨガアドバンス	70分
5	PW上級	パワーヨギ上級	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリヲル 【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇ハーモニックBY 【スクリーン】ハーモニックブリッジングヨガ	60分
2	◇上半身ストレッチ初級 【スクリーン】上半身スッカリヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローラ 【スクリーン】ヨガフローラリックス	60分
2.5	◇ネットビュ 【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
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	◇美尻 【スクリーン】美尻ヨガ	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	◇ニノウデ 【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	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	◇ヨガフローB 【スクリーン】ヨガフローベシック	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	◇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
5	◇PW上級 【スクリーン】パワーヨガ上級	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】

番号	レッスン名		時間
2.5	◎ビュLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビュUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ビュB+	Basic+	50分
2.5	◎ビュTotalBody	Total Body	30分
3	◎ビュHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビュRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ビュJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50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
28(月) 19:30-20:40	2	【¥2500】【身体が硬い方向け】股関節柔軟性UPのマル秘メソッド	👑 日高諒也

● ... 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)

○ ... 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

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

