

※2026年07月22日02:10 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】

強度	レッスン名		時間
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	A.J.リハビリ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	A.J.リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	美腸力	美腸カヨガ	60分
2	A.J.上半身スッキリ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	A.J.下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	60分
2	A.J.ヨガフロー1	【アジャスト】ヨガフローリラックス	60分
2	A.J.ヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	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	A.J.ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	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.サウンドE	【アジャスト】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	A.J.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	A.J.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	A.J.サウンドA	【アジャスト】サウンドフルフローヨガ アクティブ	60分
3	A.J.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	A.J.ニワデ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	A.J.美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	A.J.ヨガフローB	【アジャスト】ヨガフローベーシック	60分
3.5	A.J.開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
3.5	A.J.ジョイフル	【アジャスト】ジョイフルヨガ	60分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	Eナジ-	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
5	A.J.PW上級	【アジャスト】パワーヨガ上級	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リラクス	【スクリーン】リラクソヨガ	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
2.5	◇ネイチヤ	【スクリーン】ネイチヤフィールヨガ	60分
2.5	◇ホットドラ	【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇ヨガB	【スクリーン】ヨガベーシック	60分
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	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	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
3.5	◇ヨガフロ-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
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】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎じうLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎じうUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎じうB+	Basic+	50分
2.5	◎じうRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎じうChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎じうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎じうRefCore	Refresh Core	30分
3	◎じうPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎じうWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎じうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎じうControlF	Control Flow	30分
4	◎じうA+	Advance+	50分

【暗闇ヨカ】

段階	レッスン名	時間
2.5	■ネイチャー_BL 《暗闇》ネイチャーフィールヨガ (BL)	60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
26(水) 17:30-18:40	2	【¥2000】のびのびくびれヨガ70	👑 物江麻衣子
26(水) 19:00-20:30	2	【¥2400】反り腰さんのためのヨガ90	👑 物江麻衣子

○ ... 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

▽ ... ボイナビ

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)

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分

10分

レッスン前
10分講座

レッスン後
10分講座

【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











