

※2026年09月08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]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間
1.5	カラダほぐし	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ
1.5	A.J.リンパリフレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ
1.5	A.J.リラクス	【アジャスト】リラクسسヨガ
2	美律	美律ホルモンヨガ
2	美腸力	美腸力ヨガ
2	A.J.上半身キキ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級
2	A.J.下半身キキ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級
2	A.J.ヨカフローリ	【アジャスト】ヨカフローリラクسس
2	A.J.ヨカビギナー	【アジャスト】ヨカビギナー
2.5	肩こり	肩こり改善ヨガ
2.5	背中美人	背中美人ヨガ
2.5	A.J.ヨカB	【アジャスト】ヨカベーシック
3	PW初級	パワーヨガ初級
3	美脚	美脚ヨガ
3	A.J.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ
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
3	A.J.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ
3	A.J.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級
3	A.J.サウンドA	【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ
3	A.J.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ
3	A.J.ニノウテ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect
3.5	A.J.ヨカフロ-B	【アジャスト】ヨカフロベーシック
3.5	A.J.開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ
3.5	A.J.ジョイフル	【アジャスト】ジョイフルヨガ
4	PW中級	パワーヨガ中級
4	Eナジ	Eナジヨガ
5	ヨカフロ-A	ヨカフロアドバンス

【スクリーン】

曜日	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリフレ【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
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	◇上半身スッキリ初級【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身キレイ初級【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローラ【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ネイチャー【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◇ホットビラ【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)	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	◇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	◇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	◇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-B【スクリーン】ヨガフロベーシック	60分
3.5	◇開脚【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	◇MYB【スクリーン】Music Yoga Burning	75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

強度	レッスン名		時間
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	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	レッスン名	時間
2.5	◎ヒﾞうLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒﾞうUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒﾞうB+ Basic+	50分
2.5	◎ヒﾞうRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ヒﾞうChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ヒﾞうH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒﾞうRefCore Refresh Core	30分
3	◎ヒﾞうPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎ヒﾞうWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒﾞうB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒﾞうControlF Control Flow	30分
4	◎ヒﾞうA+ Advance+	50分

【暗闇ヨカ】

強度	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
7(月) 12:00-13:30	2	【¥2400】反り腰さんのためのヨガ90	👑 物江麻衣子
28(月) 10:30-11:40	2	【¥2500】ハンドビラティス 骨盤と股関節で整う姿勢と歩き方	👑 松本祐司

☉ ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 箱嚙キックボクシング

▽ ... 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

10分

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











