

※2026年10月23日02:02 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】

階度	レッスン名	時間
1.5	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	A.J. リラックス 【アジャスト】リラクسسヨガ	60分
2	美律 美律ホルモンヨガ	60分
2	美腸力 美腸力ヨガ	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. 下半身スッキリ初級 【アジャスト】下半身スッキリヨガ初級	60分
2	A.J. ヨガフローラ 【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
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. ニノゲ 【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	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	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

【スクリーン】

講座	レッスン名		時間
1.5	◇リンパリパル	【スクリーン】リンパリパルフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラクス	【スクリーン】リラクセスヨガ	60分
1.5	◇ハーモニカ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
2.5	◇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	◇ホトビロ	【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
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	◇美尻	【スクリーン】美尻 Yoga	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	◇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
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジー-ヨガ	60分

強度	レッスン名		時間
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】

難度	レッスン名	時間
2.5	◎はうLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎はうUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎はうB+ Basic+	50分
2.5	◎はうRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎はうChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎はうH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎はうRefCore Refresh Core	30分
3	◎はうPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎はうWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎はうB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎はうcore Shape up Core	30分
3.5	◎はうControlF Control Flow	30分
4	◎はう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
10(土) 10:30-12:00	2.5	【¥4000】これってあってる？ヨガの基本のポーズで変化を体感★	👑 文蔵彩香

● ... 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

10分 ... 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

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











