

※2026年10月27日02:07 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。

※2026年10月27日02:07 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	リラックス	リラックスヨガ	60分
1.5	リンパリフレクシュ	リンパリフレクシュヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	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	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	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	【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	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	A.J.ネイチャー	【アジャスト】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
2.5	A.J.ホットビラ	【アジャスト】ホットビラティス	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	お腹	お腹引き締めヨガ	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	A.J.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	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.ニノウデ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	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	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
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
4	A.J.エナジー	【アジャスト】エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

曜日	レッスン名		時間
1.5	◇リンパリファ	【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】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇上半身スリキ初級	【スクリーン】上半身スリキヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	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	◇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	◇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

強度	レッスン名		時間
3	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニノデ	【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アヨガ(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】開脚フロアヨガ	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】サクッと滝汗フロアヨガ(30分)	30分
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-	【スクリーン】エナジーフロアヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名	時間
2.5	◎ヒューLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒューUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒューB+ Basic+	50分
2.5	◎ヒューStretchC Stretch&Conditioning	30分
3	◎ヒューH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore Refresh Core	30分
3.5	◎ヒューWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒューB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューCore Shape up Core	30分
3.5	◎ヒューControlF Control Flow	30分

【暗闇ヨカ】

強度	レッスン名	時間
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_BL 《暗闇》ヨガビギナー(BL)	60分
3	■サウンドA_BL 《暗闇》サウンドフローヨガ アクティブ(BL)	60分
3.5	■ヨガフロ_BL 《暗闇》ヨガフローベーシック(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(木) 09:30-10:30	3.5	【¥1500】11月限定！！synchro flow	👑 中畑美希
26(木) 11:00-12:10	3	【¥2500】基礎ポーズの感覚が変わる！腰に頼らない後屈ヨガ	👑 中畑美希

☉ … 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

【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











