

※2025年08月24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。

※2025年08月24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]

[illegible]

【通常レッスン】

強度		レッスン名	時間
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ.リンパリ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJ.リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	AJ.ヨガB2.0	【アジャスト】ヨガベーシック(強度2.0)	60分
2	AJ.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	AJ.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	AJ.ヨガフローリ	【アジャスト】ヨガフローリラックス	60分
2	AJ.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	AJ.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	サントアート×ネイチャー	サントアート×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
3	AJ.上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	60分
3	AJ.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ.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	AJ.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ.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	AJ.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ.ニノテ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ.美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	下半身キレイ中級	下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	AJ.ヨガフロ-B	【アジャスト】ヨガフローベーシック	60分
3.5	AJ.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	AJ.ジョイフル	【アジャスト】ジョイフルヨガ	60分
4	AJ.エナジー	【アジャスト】エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

順序	レッスン名	時間
2	◇ヨガB2.0【スクリーン】ヨガベーシック(強度2.0)	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
3	◇PW初級【スクリーン】パワーヨガ初級	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
3.5	◇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

【暗闇ヨカ】

強度	レッスン名		時間
2	■美律_BL	《暗闇》美律ホルモン(BL)	60分
4	■PW中級_BL	《暗闇》パワーヨガ中級(BL)	60分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時	曜日	レッスン名	担当インストラクター
6(水)	21:00-22:00	2.5 安楽座をマスターして快適に過ごそう	久保田千恵
23(土)	19:00-20:00	2 1day/リトリート	久保田千恵
30(土)	11:00-12:00	2 1day/リトリート	幸重裕香
30(土)	15:00-16:00	2 1day/リトリート	幸重裕香

<ul style="list-style-type: none"> ○ 常連レッスン ★ マスターレッスン ☆ スクールヨガ ◇ 編み物ワークショップ ◎ ポイロビ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 体験レッスン予約可能 △ アロハ使用レッスン × 予約不要レッスン ※ 特別レッスン WS ※ プリミアリアワーショップ(追加料金あり) 	<p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● レッソンの開始時間を過ぎっ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。
<p>10月10日 10分講座</p> <p>18:30-19:30 レッスン インストラクター名</p>	<p>21:00-22:00 レッスン インストラクター名</p>	<p>10分</p>



LAVA会員様専用
予約ページ

月 オンラインストア
Lapre

【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

オンラインヨガ
LICHYOGA+

LINE
公式アカウント

Instagram

Twitter

