

※2025年11月29日02:01 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_リンパリル 【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	美律 美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガビギナー ヨガビギナー	60分
2	下半身キレイ初級 下半身きれいヨガ初級	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_ヨガフローリル 【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	ネイチャー ネイチャーフィールヨガ	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	AJ_ホットビュ 【アジャスト】ホットビラティス	60分
2.5	AJ_ヨガB 【アジャスト】ヨガベーシック	60分
3	お腹 お腹引き締めヨガ	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	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_ニウデ 【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ_美脚 【アジャスト】美脚ヨガ	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】

曜日	レッスン名	時間
2	◇上半身スナ+初級【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身スナ+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】ヨガフローラリラックス	60分
3	◇美尻【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇PW初級【スクリーン】ハワークヨガ初級	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	◇ジョイフル【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
4	◇エナジー【スクリーン】エナジーヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ヒールLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールB+ Basic+	50分
3.5	◎ヒールWaist+ Waist Shape+	50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
2.5	■ネイチャー_BL	《暗闇》ネイチャーフィールヨガ(BL)	60分

【SP:特別レッスン】  =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
27(木) 18:30-19:30	3	セミパーソナル ビラティス 1 day/リトリート	阿部愛

● … 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

19:00 … 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)

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

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

レッスン後
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

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











