

※2026年08月23日02:10 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 段	レッスン名		時 間
1.5	リラクス	リラクスヨガ	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	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	◎ホイル美	ホイルヨガビューティー	60分
2	3かフローリ	ヨガフローリラクス	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいのヨガ初級	60分
2	AJ_上半身スリ初級	【アジャスト】上半身スリヨガ初級	60分
2	AJ_下半身スリ初級	【アジャスト】下半身きれいのヨガ初級	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	ホットビラ	ホットビラティス	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級	60分
3	美尻	美尻ヨガ	60分
3	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	上半身スリ中級	上半身スリヨガ中級	60分
3	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ_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_ニノウデ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	3かフロー-B	ヨガフローベシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	下半身キレイ中級	下半身きれいのヨガ中級	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	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

講座	レッスン名		時間
1.5	◇リンパリブ	【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】ハーモニックプリージングヨガ	60分
2	◇下半身半仙初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	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	◇ホットビラ	【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
3	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	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	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	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

強度	レッスン名		時間
3.5	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
3.5	◇サケットと滝汗	【スクリーン】サケットと滝汗フローヨガ(30分)	30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	◎ビウLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビウUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ビウB+	Basic+	50分
3.5	◎ビウB&A+	Back&Arms+	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

レッスンの日時	回数	レッスン名	担当インストラクター
11(金) 12:30-13:40	2	【¥2500】股関節の整え方を学ぶ 柔軟性の土台を作る整体ヨガ	👑 松本祐司
11(金) 14:00-15:10	2	【¥2500】バンドピラティス 猫背・巻き肩を整える姿勢ケア	👑 松本祐司
21(月) 09:30-11:30	2	【¥4500】【身体が硬い方向け】股関節柔軟性UP集中講座	👑 日高諒也

☉ ... 常温レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 随時キックボクシング
▽ ... ボイナビ

18:30 ... 10分講座

レッスン前
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

【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

