

※2026年09月09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	レッスンの名		時間
1.5	リラックス	リラックスヨガ	60分
1.5	リンパリフレッシュ	リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJ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	AJ.リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	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	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	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	AJ.ヨガフローラ	【アジャスト】ヨガフローリラックス	60分
2.5	ヨガB	ヨガベーシック	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	常溫・波動 1	【特別料金】波動調律ヨガ Ver.1	70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	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニウデ	ほっそり二の腕ヨガ	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.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
3.5	ヨガフロー-B	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	下半身引き中級	下半身引きヨガ中級	60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
5	ヨガフロー-A	ヨガフローアドバンス	70分

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名		時間
2.5	★前後屈	基礎から学ぶ前屈と後屈	70分

【スクリーン】

曜日	レッスン名		時間
1.5	◇リンパリフレ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラクサス	【スクリーン】リラクサスヨガ	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	◇上半身スキャリ初級	【スクリーン】上半身スキャリヨガ初級	60分
2	◇下半身スキャリ初級	【スクリーン】下半身スキャリヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2.5	◇ホットビラ	【スクリーン】ホットビラティス	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	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	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	◇PW初級 【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇骨盤 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニナデ 【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	◇喪快アクティブ 【スクリーン】喪快アクティブフローヨガ(45分)	45分
3.5	◇ヨガフロー-B 【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇開脚 【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
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
5	◇PW上級 【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

【マシンピラティス】

時間	レッスン名		時間
2.5	◎️どうLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎️どうUpper+	Upper Body Make-up+	50分
3	◎️どうH&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	◎️どうB&A+	Back&Arms+	50分

【暗闇ヨカ】

強度	レッスン名		時間
2	■ヒキナー_BL	《暗闇》ヨガビギナー(BL)	60分
3	■美尻_BL	《暗闇》美尻ヨガ(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
14(月) 18:30-19:30	3	股関節モビリティヨガ	👑 日高諒也
25(金) 14:00-15:00	3	1dayリトリート	岩本葉月
25(金) 19:00-20:00	3	1dayリトリート	岩本葉月

【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
14(月) 20:00-22:00	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

☉ … 常溫レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 随體キックボクシング
▽ … ボイナビ

10分 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

● … 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

