

※2026年09月16日02:09 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09月16日02:09 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 | リラクス      | リラクسس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_リラクス   | 【アジャスト】リラクسس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    | ヨガフローラリラクス         | 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   | 下半身キレイ初級  | 下半身きれいヨガ初級         | 60分 |
| 2   | AJ_ヨガフローラ | 【アジャスト】ヨガフローラリラクス  | 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 | 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 | AJ_ヨガB    | 【アジャスト】ヨガベーシック     | 60分 |
| 3   | 骨盤        | 骨盤筋整ヨガ             | 60分 |
| 3   | PW初級      | パワーヨガ初級            | 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   | ニウデ       | ほっそりニの腕ヨガ          | 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   | 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 | ヨガフロ-B    | ヨガフローベーシック         | 60分 |
| 3.5 | FS-P      | Fun Shape Perfect  | 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_ジョイフル  | 【アジャスト】ジョイフルヨガ     | 60分 |
| 4   | FS-D      | Fun Shape Disco    | 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   | PW上級      | パワーヨガ上級            | 60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 | ◇リラックス【スクリーン】リラクセスヨガ           | 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   | ◇上半身スリイ初級【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級    | 60分 |
| 2   | ◇下半身スリイ初級【スクリーン】下半身きれいヨガ初級     | 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 |

| 強度  | レッスン名    |                           | 時間  |
|-----|----------|---------------------------|-----|
| 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   | ◇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 |
| 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   | ◇青盤      | 【スクリーン】青盤筋整ヨガ             | 60分 |
| 3   | ◇ニノゲ     | 【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ          | 60分 |
| 3   | ◇美脚      | 【スクリーン】美脚ヨガ               | 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 | ◇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 |
| 6   | ◇エナジーフロ  | 【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 | ◎️Low+    | Lower Body Make-up+ | 50分 |
| 2.5 | ◎️Upper+  | Upper Body Make-up+ | 50分 |
| 2.5 | ◎️RefBody | Refresh Body        | 30分 |
| 3   | ◎️H&L+    | Hip&Legs+           | 50分 |
| 3.5 | ◎️B&A+    | Back&Arms+          | 50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                                                                             |
|-------------------|-----|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 17(土) 10:10-11:10 | 1.5 | こころとカラダをほどく陰ヨガ           |  白川聡美 |
| 17(土) 11:50-12:50 | 2   | 前屈を一步深めるヨガ               |  白川聡美 |
| 30(金) 11:00-12:00 | 4   | CHALLENGE 自分の可能性を引き出す3時間 | 花田風香                                                                                   |
| 30(金) 18:00-19:00 | 3   | 1dayリトリート                | 小菅暖菜                                                                                   |

【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                                                                             |
|-------------------|----|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 11(日) 09:30-10:40 | 3  | 【¥2400】内腿フローヨガ～眠った筋肉ON×体幹～ |  文蔵彩香 |

● ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 筋膜キックボクシング

▽ ... ポイナビ

● ... 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

10分

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](http://www.yoga-lava.com)

LAVA会員様専用  
予約ページ

QRコード

オンラインストア  
Lapre

QRコード

オンラインヨガ  
UCHIYOGA+

QRコード

LINE  
公式アカウント

QRコード

Instagram

QRコード

Twitter

QRコード