

※2026年10月23日02:07 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10月23日02:07 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】

級 度	レッスン名	時間
1.5	リンパリフレッシュ	60分
1.5	A.J.リンパリフレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ
1.5	A.J.リラックス	【アジャスト】リラクセスヨガ
2	美律	美律ホルモンヨガ
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー
2	ヨガフローリラ	ヨガフローリラックス
2	美腸力	美腸力ヨガ
2	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級
2	下半身スッキリ初級	下半身スッキリヨガ初級
2	A.J.ヨガフローリラ	【アジャスト】ヨガフローリラックス
2.5	ヨガB	ヨガベーシック
2.5	肩こり	肩こり改善ヨガ
2.5	背中美人	背中美人ヨガ
2.5	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ
2.5	ホットヒラ	ホットピラティス
2.5	A.J.ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック
2.5	常溫・波動 1	【常溫】波動調律ヨガ Ver.1
3	PW初級	パワーヨガ初級
3	お腹	お腹引き締めヨガ
3	美脚	美脚ヨガ
3	サウンドA	サウンドフローヨガ アクティブ
3	美尻	美尻ヨガ
3	ニクデ	ほっそり二の腕ヨガ
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級
3	A.J. お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ
3	A.J. 美尻	【アジャスト】美尻ヨガ
3	A.J. PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級
3	A.J. 骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ
3.5	ヨガフロー-B	ヨガフローベーシック
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect
4	PW中級	パワーヨガ中級
4	エナジー	エナジーヨガ
5	ヨガフロー-A	ヨガフローアドバンス

【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	◇リンパリッパル	【スクリーン】リンパリッパフレッシュヨガ	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	◇上半身スクイ初級	【スクリーン】上半身スクイヨガ初級	60分
2	◇下半身スクイ初級	【スクリーン】下半身スクイヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリ	【スクリーン】ヨガフローリラクサス	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	◇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

レベル	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	◇ニノゲ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	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】ヨガフローベージック	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
3.5	◇サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分
6	◇エナジ-フロ-	【スクリーン】エナジ-フローヨガ	60分

【マシンピラティス】

回数	レッスン名		時間
2.5	◎ヒップLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒップUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒップRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ヒップH&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	◎ヒップWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒップB&A+	Back&Arms+	50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
3	■美尻_BL	《暗闇》美尻ヨガ(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

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
28(土) 10:00-12:00	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
28(土) 12:30-13:40	2	【¥2500】【身体が硬い方向け】肩甲骨柔軟性UPのマル秘メソッド	👑 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
◆ ... 筋膜キックボクシング
▽ ... ボイナビ
10分 ... 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)

【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愛顧いただけません。
お時間に余裕をもってお越しください。

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

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分



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

