

※2026年07月25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07月25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	レッスンの名		時間
1.5	リラクス	リラククスヨガ	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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJリラクス	【アジャスト】リラククスヨガ	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	ヨガフローリラクス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	上半身スッキ初級	上半身スッキヨガ初級	60分
2	下半身スッキ初級	下半身きれいヨガ初級	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	ネイチヤー	ネイチヤーフィールヨガ	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
3	骨盤	骨盤整筋ヨガ	60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	ニノケテ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	上半身スッキ中級	上半身スッキヨガ中級	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	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	下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75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
4.5	ヨガA	ヨガアドバンス	70分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフローA	ヨガフローアドバンス	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1	◇×TP-P1	【スクリーン】Practice1(トランポリン)	15分
1	◇×TP-P2	【スクリーン】Practice2(トランポリン)	15分
1	◇×TP-P3	【スクリーン】Practice3(トランポリン)	15分
1.5	◇リラックス	【スクリーン】リラックスヨガ	60分
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】リラックスヨガ	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	◇×ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇×ヨガフロー1	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2	◇×上半身初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇×下半身初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇×TP-MLN4	【スクリーン】Rg0 MLN4(トランポリン)	40分
2.5	◇×ネイチヤ	【スクリーン】ネイチヤパーフルヨガ	60分
2.5	◇×TP-EDM1	【スクリーン】Rg1 EDM1(トランポリン)	40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
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	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	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
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	◇×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	◇×ANYWHERE	FEEL ANYWHERE(バイクエクササイズ)	720分
3	◇×骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇×ニクデ'	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	◇×美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3	◇×TP-00s2	【スクリーン】Rj2 00s2 (トランポリン)	40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
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
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
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】

確度	レッスン名		時間
2.5	◎ヒうLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒうUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒうB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒうTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒうRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒうChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ヒうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒうRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒうPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ヒうWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒうJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒうcore	Shape up Core	30分

【ボイナビ】

巻序	収録曲名	時間
3.5	▽BROMIX5 【ポイナビ】BRO_MIX5(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROROCK5 【ポイナビ】BRO_ROCK5(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROMIX6 【ポイナビ】BRO_MIX6(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROHOUSE2 【ポイナビ】BRO_HOUSE2(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROWA3 【ポイナビ】BRO_WA3(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1MIX1 【ポイナビ】BRO1_MIX1(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1ROCK2 【ポイナビ】BRO1_ROCK2(サンドバッグ)	30分
4	▽BROMGAGA 【ポイナビ】BRO1_GAGA(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1ROCK4 【ポイナビ】BRO1_ROCK4(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1MIX7 【ポイナビ】BRO1_MIX7(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1MJ 【ポイナビ】BRO1_MJ(サンドバッグ)	30分

強度	レッスン名		時間
4	▽BRO1EDM	【ボイナビ】BRO1_EDM(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1EDM2	【ボイナビ】BRO1_EDM2(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2HH	【ボイナビ】BRO2_HH(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2CNM2	【ボイナビ】BRO2_CN2(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2STR3	【ボイナビ】BRO2_STR3(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2LATIN	【ボイナビ】BRO2_LATIN(サンドバッグ)	30分
5	▽BRO3HARD	【ボイナビ】BRO3_HARD(サンドバッグ)	30分
5	▽BRO3HOUSE	【ボイナビ】BRO3_HOUSE(サンドバッグ)	30分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
2(日)	12:40-13:40	3	太陽と月のヨガ	菅原明日美
7(金)	18:30-19:30	3.5	深いねじりの為のヨガ	菅原明日美

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
22(土)	08:30-10:00	2	【¥3000】【身体が硬い方向け】股関節柔軟性UPのマル秘メソッド	日高諒也
29(土)	13:50-15:20	3	グラウンディングの為の進化した陰ヨガ	菅原明日美

☉ ... 常溫レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 階層キックボクシング

▽ ... 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。

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



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






