

※2026年09月08日02:06 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08日02:06 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]

9日(水)			10日(木)			11日(金)	12日(土)			13日(日)			14日(月)	15日(火)			16日(水)			17日(木)			18日(金)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	—	
						定休日							臨時休業										定休日	

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

順序	レッスンの名		時間
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ リンパ流	【アジャスト】リンパマッサージヨガ	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	AJ リラックス	【アジャスト】リラクセスヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックフリージングヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	AJ 上半身スクリ初級	【アジャスト】上半身スクリヨガ初級	60分
2	AJ 下半身スクリ初級	【アジャスト】下半身スクリヨガ初級	60分
2	AJ ヨガフローリ	【アジャスト】ヨガフローリラックス	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	AJ ホットピラ	【アジャスト】ホットピラティス	60分
2.5	AJ ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
3	美脚	美脚ヨガ	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 コノケ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	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	AJ エナジー	【アジャスト】エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

講座	レッスン名	時間
1.5	◇リラクス 【スクリーン】リラクソスヨガ	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	◇上半身ストレッチ初級 【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身ストレッチ初級 【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローラ 【スクリーン】ヨガフローリラクス	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	◇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	◇サウナE 【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	◇PW初級 【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇サウナA 【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇ニノクデ 【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフロ-B 【スクリーン】ヨガフローベシック	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
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	◎ビラLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビラUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビラB+ Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody Total Body	30分

難度	レッスン名		時間
3	◎ビュH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビュBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビュHipLine	Make Hip Line	30分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ビュJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュcore	Shape up Core	30分
4	◎ビュA+	Advance+	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
2(水)	17:30-18:30	3.5 Make Bridge Yoga	臼杵夢実
13(日)	09:30-10:30	3.5 Make Bridge Yoga	臼杵夢実
16(水)	15:30-16:30	3.5 Make Bridge Yoga	臼杵夢実
19(土)	09:30-10:30	3.5 Make Bridge Yoga	臼杵夢実
22(火)	11:00-12:00	3.5 Make Bridge Yoga	臼杵夢実

○ ... 常連レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 臨場キックボクシング

▽ ... 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)

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

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











