

※2025年07月30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]

[illegible]



強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾄﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ﾄﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾄﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾄﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾄﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾄﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾄﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾄﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾄﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾄﾞﾗWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ﾄﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾄﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾄﾞﾗControlF	Control Flow	30分

【暗闇ヨガ】

強度	レッスン名		時間
3	■サウンドE.B.L	《暗闇》サウンドフローヨガ エモーション(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
1(火) 09:00-10:00	2.5	股関節いっぱい動かすYOGA～ひざの安定を目指して～	尾崎さくら
10(木) 10:00-11:00	2.5	☆マシンビラティスセミバーソナル☆(180分)	中尾さくら
12(土) 19:00-20:00	2.5	☆マシンビラティスセミバーソナル☆(180分)	中尾さくら
12(土) 19:00-20:00	2.5	基本ポーズ練習	近藤宏美
21(月) 06:30-07:30	2	SUPリトリート	中尾さくら
24(木) 09:00-10:00	3	バレエエクササイズ	川島瑞希
24(木) 18:00-19:00	3	バレエエクササイズ	川島瑞希
25(金) 19:20-20:20	2.5	股関節いっぱい動かすYOGA～ひざの安定を目指して～	尾崎さくら
27(日) 06:30-07:30	2	SUPリトリート	中尾さくら

○ ... 常温レッスン  
★ ... マスターレッスン  
◇ ... スクリーンヨガ  
◆ ... 暗闇キックボクシング  
▽ ... ボイナビ  
100 ... 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

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](http://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

