

※2025年08月28日02:03 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]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラックス	リラックスヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ_リンパリ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガフロー-リ	ヨガフロー-リラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	AJ_ヨガB2.0	【アジャスト】ヨガベーシック(強度2.0)	60分
2	AJ_上半身スリ初級	【アジャスト】上半身スリヨガ初級	60分
2	AJ_下半身スリ初級	【アジャスト】下半身スリヨガ初級	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	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	ホットビラ	ホットビラティス	60分
2.5	AJ_ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
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	お腹	お腹引き締めヨガ	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	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	上半身スリ中級	上半身スリヨガ中級	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_ニノケ	【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	ヨガフロー-B	ヨガフロー-ベーシック	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	下半身スリ中級	下半身スリヨガ中級	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

【スクリーン】


順序	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリアル 【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラクサ 【スクリーン】リラクサヨガ	60分
2	◇ヨガB2.0 【スクリーン】ヨガベーシック(強度2.0)	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	◇ヨガビギナー 【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローラ 【スクリーン】ヨガフローリラクサ	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	◇ヨガB 【スクリーン】ヨガベーシック	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	◇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	◇骨盤 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニノデ 【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

年度	レッスン名		時間
3.5	◇ヨガフロー-B	【スクリーン】ヨガフローベーシック	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
3.5	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ビュLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュB+	Basic+	50分
2.5	◎ビュTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビュStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビュRefBody	Refresh Body	30分
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	◎ビュRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビュControlF	Control Flow	30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
14(木)	13:30-14:30	2.5 ☆マシンピラティスセミパーソナル☆(180分)	山崎聖矢加
21(木)	08:00-09:00	2 みんなでピーチヨガ☆	山崎聖矢加
23(土)	18:30-19:30	2.5 ☆マシンピラティスセミパーソナル☆(180分)	中尾さくら
25(月)	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
28(木)	10:00-11:00	2 基礎のキYOGA	尾崎さくら

○ … 常連レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 組閣キックボクシング

▽ … ボイナビ

10分

… 10分講座

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

● … 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)

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











