

※2025年12月23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 リンパリフレ	【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	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	AJ 上半身スッキ初級	【アジャスト】上半身スッキヨガ初級	60分
2	AJ 下半身スレ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	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	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	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	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	上半身スッキ中級	上半身スッキヨガ中級	60分
3	AJ お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ 骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ ニノウデ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ 美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	Eナジー	Eナジーヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リンパリフレ	【スクリーン】リンパリフレフレッシュヨガ	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】ハーモニックフリージングヨガ	60分
2	◇下半身リレイ初級	【スクリーン】下半身きれいいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリラ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ホットピラ	【スクリーン】ホットピラティス	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	◇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	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニノウヂ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
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	レッスン名	時間
2.5	◎️うLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎️うUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎️うB+ Basic+	50分
2.5	◎️うTotalBody Total Body	30分
2.5	◎️うStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎️うRefBody Refresh Body	30分
3	◎️うH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎️うHipLine Make Hip Line	30分
3	◎️うRefCore Refresh Core	30分
3.5	◎️うWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎️うJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎️うB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎️うCore Shape up Core	30分
3.5	◎️う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
3(水)	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
11(木)	19:00-20:00 3	バレエエクササイズ	川島瑞希
18(木)	19:00-20:00 2.5	☆マシンピラティスセミパーソナル☆ (180分)	中尾さくら
20(土)	18:40-19:40 3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	中尾さくら
21(日)	08:50-10:20 4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	近藤宏美
22(月)	12:30-13:30 3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	尾崎さくら
26(金)	20:30-22:00 4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	中尾さくら
27(土)	10:30-12:00 4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	尾崎さくら
28(日)	17:00-18:30 4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	川島瑞希

○ … 常連レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 毎週キックボクシング

▽ … 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)

10分

… 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

【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

