

※2026年09月05日02:01 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	レッスン名		時間
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	A.J.リンパリフレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	A.J.リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
2	A.J.上半身スッキリ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	A.J.下半身スッキリ初級	【アジャスト】下半身スッキリヨガ初級	60分
2	A.J.ヨガフロー1	【アジャスト】ヨガフロー1リラックス	60分
2	A.J.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
2.5	ホットピラ	ホットピラティス	60分
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	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	ニノデ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	A.J.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	A.J.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	A.J.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	A.J.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	A.J.ニノデ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名		時間
2	★呼吸	ゆるめて深まる呼吸ヨガ	70分

【スクリーン】

曜日	レッスン名		時間
1.5	◇リンパリフレ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラクッス	【スクリーン】リラクッスヨガ	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	◇上半身スッキ初級	【スクリーン】上半身スッキヨガ初級	60分
2	◇下半身スッキ初級	【スクリーン】下半身スッキヨガ初級	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A	【スクリーン】ヨガフローAリラクッス	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	◇ホットH	【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
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	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	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	◇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	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3	◇爽快アクティブ	【スクリーン】爽快アクティブフロー-ヨガ(45分)	45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

強度	レッスンの名	時間
3.5	◇サックと滝汗【スクリーン】サックと滝汗フローヨガ(30分)	30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】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎️️️Low+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎️️️Upper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎️️️B+	Basic+	50分
2.5	◎️️️TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎️️️StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎️️️RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎️️️ChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎️️️H&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎️️️BackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎️️️HipLine	Make Hip Line	30分
3	◎️️️RefCore	Refresh Core	30分
3	◎️️️PerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎️️️Waist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎️️️JumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎️️️B&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎️️️Core	Shape up Core	30分
3.5	◎️️️ControlF	Control Flow	30分
4	◎️️️A+	Advance+	50分

【暗闇ヨカ】

強度	レッスン名		時間
1.5	■リラックス_BL	《暗闇》リラックスヨガ(BL)	60分
3	■骨盤_NP	《暗闇》骨盤筋整(NP)	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
8(火) 10:30-11:30	3	体幹UPメリハリボディヨガ	金里莉奈
11(金) 18:00-19:00	2	疲れを癒す～マインドリセットヨガ～	金里莉奈
15(火) 12:00-13:00	2	疲れを癒す～マインドリセットヨガ～	金里莉奈
25(金) 09:00-10:00	2	疲れを癒す～マインドリセットヨガ～	金里莉奈

● ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

○ ... スクリーンヨガ

◆ ... 筋膜リリースボクシング

マ ... ポイナビ

● ... 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

10分

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

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

【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











