

※2026年10月21日02:09 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	レッスンの名		時間
1.5	リンパリフレッシュ	リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	A.J.リンパリ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	A.J.リラクス	【アジャスト】リラクセスヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリ	ヨガフローリリラクス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいのヨガ初級	60分
2	A.J.上半身スリ初級	【アジャスト】上半身スリヨガ初級	60分
2	A.J.下半身スリ初級	【アジャスト】下半身きれいのヨガ初級	60分
2	A.J.ヨガフローリ	【アジャスト】ヨガフローリリラクス	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	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	ネイチヤー	ネイチヤーフィールヨガ	60分
2.5	ホットピラ	ホットピラティス	60分
2.5	A.J.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	お腹	お腹引き締めるヨガ	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	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニノウデ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	上半身スリ中級	上半身スリヨガ中級	60分
3	A.J.お腹	【アジャスト】お腹引き締めるヨガ	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.サウンドA	【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	A.J.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	A.J.ニノウデ	【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
3.5	下半身キレイ中級	下半身きれいのヨガ中級	60分
3.5	A.J.ヨガフローB	【アジャスト】ヨガフローベーシック	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】

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	◇上半身スキリ初級	【スクリーン】上半身スキリヨガ初級	60分
2	◇下半身スキリ初級	【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	◇ヨガフローリ	【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	◇ホットY	【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】ヨガバーシック	60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

曜日	レッスン名		時間
3	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇ニノケ	【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
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	◇サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30分

【マシンピラティス】

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

【暗闇ヨカ】

強度	レッスン名	時間
1.5	■リンパリフレ BL 《暗闇》リンパリフレッシュヨガ(BL)	60分
2.5	■肩こり BL 《暗闇》肩こり改善ヨガ(BL)	60分
3	■骨盤 BL 《暗闇》骨盤筋整(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(日)	16:50-17:50	3 体幹UPメリハリボディヨガ	金里莉奈
6(金)	10:40-11:40	2 疲れを癒す～マインドリセットヨガ～	金里莉奈
9(月)	12:00-13:00	3 体幹UPメリハリボディヨガ	金里莉奈
10(火)	15:00-16:00	2 疲れを癒す～マインドリセットヨガ～	金里莉奈
23(月)	13:00-14:00	3 体幹UPメリハリボディヨガ	金里莉奈

○ … 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

レッスン前
10分講座

レッスン後
10分講座

【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











