

※2026年07月28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。

※2026年07月28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。

1日(土)		2日(日)		3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)		9日(日)		10日(月)		11日(火)		12日(水)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ

[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	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
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	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級	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	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級	60分
3	美脚	美脚ヨガ	60分
3	美尻	美尻ヨガ	60分
3	ニクデ	ほっそり二の腕ヨガ	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
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	下半身キレイ中級	下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	AJ 開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4.5	ヨガA	ヨガアドバンス	70分

【スクリーン】

番号	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	◇リラックス【スクリーン】リラックスヨガ	60分
1.5	◇ハーモニクBY【スクリーン】ハーモニクブリージングヨガ	60分
2	◇上半身ホキ初級【スクリーン】上半身スッカリヨガ初級	60分
2	◇下半身ホキ初級【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローラ【スクリーン】ヨガフローラリラックス	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	◇ホッピダ【スクリーン】ホッピダリタス	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	◇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
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	◇ニワデ【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	◇MYB【スクリーン】Music Yoga Burning	75分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ヒールLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒールUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒールB+ Basic+	50分
2.5	◎ヒールTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ヒールRefBody Refresh Body	30分
3	◎ヒールH&L+ Hip&Legs+	50分

レベル	レッスン名		時間
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューcore	Shape up Core	30分
4	◎ヒューA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土)	14:40-15:40	2.5 体幹ととのうインナーメンテヨガ	谷咲織
5(水)	09:30-10:30	2.5 体幹ととのうインナーメンテヨガ	谷咲織
6(木)	16:40-17:40	2.5 体幹ととのうインナーメンテヨガ	谷咲織
9(日)	14:30-15:30	2.5 肩と背中らくらくヨガ	 西本真衣美
9(日)	16:40-17:40	2.5 体幹ととのうインナーメンテヨガ	谷咲織
17(月)	11:00-12:00	2.5 体幹ととのうインナーメンテヨガ	谷咲織
28(金)	09:30-10:30	3 【1dayリトリート※有料】基礎を極める3時間	 西本真衣美
28(金)	18:00-19:00	3 【1dayリトリート※有料】基礎を極める3時間	 西本真衣美

○ … 常溫レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 距離キックボクシング

▽ … ボイナビ

18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)

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

レッスン後
10分講座

10分

レッスン前
10分講座

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











