

※2025年07月29日02:02 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	リラクス	リラクسس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
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
1.5	Dテックス	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	AJ_リラクス	【アジャスト】リラクسسヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	AJ_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	AJ_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	AJ_ヨガフロー1	【アジャスト】ヨガフローリラクス	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	AJ_ネイチャー	【アジャスト】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	AJ_サンドアート×ネイチャー	【アジャスト】サンドアート×ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	AJ_ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	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	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	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-B	ヨガフロベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	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	AJ_ヨガフロ-B	【アジャスト】ヨガフロベーシック	60分
3.5	AJ_開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	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
5	PW上級	パワーヨガ上級	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
3	★股関節・肩	股関節＆肩と遊ぶヨガ	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】リンパリフレッシュヨガ	60分
2	◇上半身スッキリ初級【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	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
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	◇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

強度		レッスン名	時間
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ヨガR-B	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分

【マシンピラティス】

難度	レッスン名		時間
2.5	◎ヒュLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒュUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒュB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒュRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ヒュH&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	◎ヒュWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒュB&A+	Back&Arms+	50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
7(月)	12:00-13:00	3 mindfulness healing ～動～	松宮真子
14(月)	19:15-20:15	3 mindfulness healing ～動～	松宮真子
17(木)	12:00-13:00	1.5 ゆるゆるほぐすあぐら快適ヨガ	鈴木望未
22(火)	21:00-22:00	1.5 ゆるゆるほぐすあぐら快適ヨガ	鈴木望未
25(金)	09:00-10:00	2.5 トノエ日和	小山くるみ
29(火)	12:30-13:30	2 【常温】自分と繋がる瞑想ヨガ	星野真季

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

👑=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
15(火)	15:00-16:30	1	ゆだねて ほどく リストラティブヨガ	星野真季

○ ... 常温レッスン
★ ... 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

レッスン前
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

【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

