

※2025年08月13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	レッスンの名		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
1.5	A.J.リンパリレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	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
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	A.J.ヨガB2.0	【アジャスト】ヨガベーシック(強度2.0)	60分
2	A.J.上半身スレイ初級	【アジャスト】上半身スレキリヨガ初級	60分
2	A.J.下半身スレイ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	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	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	A.J.サントアート×ネイチヤー	【アジャスト】サントアート×ネイチヤーフィールヨガ	60分
2.5	A.J.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	お腹	お腹引き締めヨガ	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	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.ニノウデ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	A.J.美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	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	A.J.ヨガフロ-B	【アジャスト】ヨガフローベーシック	60分
3.5	A.J.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

【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
2	◇下半身ストレッチ	【スクリーン】下半身ストレッチヨガ初級	60分
3	◇サウナA	【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3.5	◇ヨガフロ-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

【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

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞｭB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+	Back&Arms+	50分

レッスンの日	曜日	時間	レッスン名	担当インストラクター
9(土)		08:00-09:00	3.5 Beautiful Waist Line Yoga	小山くるみ
11(月)		11:30-12:30	3 mindfulness healing ～動～	松宮真子
22(金)		09:00-10:00	3 FunSfapeRetreat	青野稀菜
22(金)		18:00-19:00	3 FunSfapeRetreat	小山くるみ
26(火)		19:15-20:15	1.5 ゆるゆるほぐすあぐら快適ヨガ	鈴木望未
27(水)		21:00-22:00	2 【常温】自分と繋がる瞑想ヨガ	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

◆ … 暗闇キックボクシング

▽ … ボイナビ

10分

10分

● … 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)

【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愛議いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。

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

10分

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分

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











