

※2026年07月23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	リラククス	リラククスヨガ	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	AJ 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	AJ リラククス	【アジャスト】リラククスヨガ	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
1.5	AJ ハーモニックBY	【アジャスト】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	AJ 上半身スリ初級	【アジャスト】上半身スリヨガ初級	60分
2	AJ 下半身スリ初級	【アジャスト】下半身スリヨガ初級	60分
2	AJ ヨガフローA	【アジャスト】ヨガフローA	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	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
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	お腹	お腹引き締めヨガ	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	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 ニクデ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ 美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
3.5	AJ ヨガフローB	【アジャスト】ヨガフローベーシック	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	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】

階層	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	◇リラクサス	【スクリーン】リラクサスヨガ	60分
1.5	◇ハーモニックBY	【スクリーン】ハーモニックリージングヨガ	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	◇下半身キレイ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリラ	【スクリーン】ヨガフローリラクサス	60分
2.5	◇ネイチャー	【スクリーン】ネイチャーファールヨガ	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
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	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
3.5	◇ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフローベシーク	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	◎ヒップLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒップUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒップB+	Basic+	50分
3	◎ヒップH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒップHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒップRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ヒップWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒップJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒップ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
2(木) 09:00-10:00	2	【常温】自分と繋がる瞑想ヨガ	星野真季
11(土) 11:30-12:30	3	mindfulness healing ～動～	松宮真子
14(火) 21:00-22:00	2	わたしに贈る月礼拝	松宮真子
17(金) 09:00-10:00	1	子宮を温める1day Retreat	松宮真子
18(土) 09:30-10:30	4	Music コアフローヨガ	星野真季
22(水) 12:00-13:00	4	Music コアフローヨガ	星野真季
24(金) 10:00-11:00	1	リストラティブヨガ 1Dayリトリート	星野真季
24(金) 18:30-19:30	1	リストラティブヨガ 1Dayリトリート	星野真季
25(土) 15:30-16:30	4	Music コアフローヨガ	星野真季
27(月) 17:30-18:30	4	Music コアフローヨガ	星野真季
30(木) 09:00-10:00	2	わたしに贈る月礼拝	松宮真子

○ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 羅蘭キックボクシング
▽ … ポイナビ

10分 … 10分講座

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

● … 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

【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

