

※2026年09月08日02:00 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	レッスン名		時間
1.5	リラクス	リラクسسヨガ	60分
1.5	AJ リンパリル	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	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
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	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 下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	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	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	背中美人	背中美人ヨガ	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
3	お腹	お腹引き締めヨガ	60分
3	美脚	美脚ヨガ	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	美尻	美尻ヨガ	60分
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	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 ニノウテ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
4	Eナジー	Eナジーヨガ	60分
4	コアフロー	コアフローヨガ	60分
5	ヨガフロー-A	ヨガフローアドバンス	70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
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	◇上半身スナキ初級【スクリーン】上半身スナキヨガ初級	60分
2	◇下半身スレイ初級【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	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	◇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
2.5	◇AMY【スクリーン】Asian Music Yoga	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	◇PW初級【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	◇開脚【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
4	◇エナジー【スクリーン】エナジーヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ヒップChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ヒップH&L+	Hip&Legs+	50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
30(水) 14:30-15:30	2	わくわくチャレンジ！インストラクター体験会！	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

◆ … 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

