

※2025年12月19日02:01 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。

※2025年12月19日02:01 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	リラックス	リラックスヨガ	60分
1.5	カラダほぐし	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ_リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	AJ_上半身ストレッチ初級	【アジャスト】上半身スツキリヨガ初級	60分
2	AJ_下半身ストレッチ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	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	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	ホットビラ	ホットビラティス	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級	60分
3	上半身スツキリ中級	上半身スツキリヨガ中級	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_サウンド・A	【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ	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	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
3.5	下半身キレイ中級	下半身きれいヨガ中級	60分
4	FS-D	Fun Shape Disco	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
2	★呼吸	ゆるめて深まる呼吸ヨガ	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	◇上半身スツキ初級	【スクリーン】上半身スツキヨガ初級	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	◇ヨガフローリラ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	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
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	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	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	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	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
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	◎L'うLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎L'うUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎L'うB+	Basic+	50分
2.5	◎L'うTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎L'うRefBody	Refresh Body	30分
3	◎L'うH&L+	Hip&Legs+	50分

難度	レッスン名		時
3	◎ビュBackStyle	Beauty Back Style	30
3	◎ビュHipLine	Make Hip Line	30
3	◎ビュRefCore	Refresh Core	30
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape +	50
3.5	◎ビュJumpM	Jump Movement+	50
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50
3.5	◎ビュcore	Shape up Core	30
4	◎ビュA+	Advance+	50

【SP:特別レッスン】

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
1(月)	10:40-11:40	3	体幹upメリハリボディヨガ	金里莉奈
2(火)	10:00-11:00	1.5	ここから温まるヨガトリート	原綾香
4(木)	21:00-22:00	3	体幹upメリハリボディヨガ	金里莉奈
6(土)	14:30-15:30	2.5	【アジャスト】常温ヨガベーシック	石垣美海
7(日)	08:00-09:00	3	体幹upメリハリボディヨガ	金里莉奈
8(月)	12:00-13:00	1.5	【常温】柔軟性を高めるマル秘メソッド～前屈～	金里莉奈
8(月)	19:30-20:30	2.5	【アジャスト】常温ヨガベーシック	石垣美海
10(水)	16:40-17:40	3	体幹upメリハリボディヨガ	金里莉奈
14(日)	08:00-09:00	2.5	【アジャスト】常温ヨガベーシック	石垣美海
16(火)	10:00-11:00	3	【1day】ピラティスセミパーソナル	山崎聖矢加
16(火)	18:00-19:00	3	【1day】ピラティスセミパーソナル	山崎聖矢加
23(火)	13:00-14:00	2	東浦店 1st ANNIVERSARY クリスマスパーティー	橋本安未
24(水)	10:40-11:40	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	金里莉奈
26(金)	09:00-10:00	2	疲れを癒すマインドリセットヨガ	金里莉奈
26(金)	19:00-20:30	4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	大塚希星
27(土)	16:20-17:20	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	金里莉奈
28(日)	11:20-12:50	4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	山崎聖矢加

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
20(土)	14:40-16:10	2	【¥3000】股関節整体ヨガ～柔軟性を高めて、無理なく開脚へ～	👑 松本祐司

○ … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 輪間キックボクシング

♠ … 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

【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

