

※2026年09月06日02:05 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。

※2026年09月06日02:05 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]

14日(月)		15日(火)	16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)		20日(日)		21日(月)		22日(火)	23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)		
Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
		定休日													定休日									
									</															

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ リンバリフル	【アジャスト】リンバリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJ リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
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	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローラリラックス	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 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	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	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 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	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 骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ ニノウデ	【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	開脚	開脚フローヨガ	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	Eナジー	Eナジーヨガ	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	◇上半身スリキ初級	【スクリーン】上半身スリキヨガ初級	60分
2	◇下半身フレ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2.5	◇ホットヒラ	【スクリーン】ホットビラティス	60分
2.5	◇ヨガB	【スクリーン】ヨガベーシック	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	◇爽快アクティブ	【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45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
3.5	◇サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

【マシンピラティス】

順序	レッスンの名		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
2.5	◎ヒールB+	Basic+	50分
3	◎ヒールRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ヒールWaist+	Waist Shape +	50分

【暗闇ヨカ】

強度	レッスン名	時間
1.5	■リンパリフ_BL 《暗闇》リンパリフレッシュヨガ(BL)	60分

【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
28(月)	10:30~11:30	4	Music コアフローヨガ	竹迫佐利子

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

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
20(日)	10:30-11:30	2.5	【 ¥2500 】猫背・巻き肩・姿勢改善ピラティス	👑 林舞衣子

○ 常選レッスン ★ マスターレッスン △ スクリーン付き ◆ 総研キックバックタギング ▽ ポイント	● 体験レッスン予約可能 △ アロウ使用レッスン × 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ってしまった場合はご受講いただけません。お時間之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 インストラクター名	レッスン後 10分講座 21:00-22:00 レッスン インストラクター名	



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

