

※2025年07月29日02:10 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07月29日02:10 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	レッスン名		時間
1.5	リラックス	リラックスヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJリハビリ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJリラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガフローA	ヨガフロー—リラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJヨガB2.0	【アジャスト】ヨガベーシック(強度2.0)	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
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	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	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	AJPW初級	【アジャスト】パワー—ヨガ初級	60分
3	AJニウデ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	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	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	AJ開脚	【アジャスト】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】

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
1.5	◇×リラックス	【スクリーン】リラックスヨガ	60分
2	◇×ヨガ B2.0	【スクリーン】ヨガベーシック(強度2.0)	60分
2	◇×ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇×ヨガフローリ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2	◇×上半身初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇×下半身初級	【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
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	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇×お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	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	◇×ニクテ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分

強度		レッスン名	時間
3	◇×美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ヨガ70-B	【スクリーン】ヨガフローベージック	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇×ヨガ70-B	【スクリーン】ヨガフローベージック	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
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】

順序	レッスン名	時間
2.5	◎️うLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎️うUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎️うB+ Basic+	50分
3	◎️うH&L+ Hip&Legs+	50分
3.5	◎️うWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎️うB&A+ Back&Arms+	50分

【ジム】

強度	レッスン名		時間
0.5	◇×マシンジム	マシンジム	60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(水) 19:40-20:40	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
3(木) 15:00-16:00	2	【30分無料】マシンセミパーソナル ※パーソナル非会員様のみ	
4(金) 10:20-11:20	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
5(土) 09:00-10:00	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
5(土) 17:00-18:00	2	【30分無料】マシンセミパーソナル ※パーソナル非会員様のみ	
5(土) 17:00-18:00	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
7(月) 09:00-10:00	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
7(月) 14:20-15:20	2	【30分無料】マシンセミパーソナル ※パーソナル非会員様のみ	
9(水) 16:20-17:20	2	【30分無料】マシンセミパーソナル ※パーソナル非会員様のみ	
9(水) 20:20-21:20	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
10(木) 11:00-12:00	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
11(金) 12:20-13:20	2	【30分無料】マシンセミパーソナル ※パーソナル非会員様のみ	
12(土) 18:20-19:20	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
15(火) 09:40-10:40	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
15(火) 18:20-19:20	2	【30分無料】マシンセミパーソナル ※パーソナル非会員様のみ	
16(水) 19:40-20:40	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
17(木) 15:00-16:00	2	【30分無料】マシンセミパーソナル ※パーソナル非会員様のみ	
17(木) 19:00-20:00	3	明日からのヨガを楽しむ講座	松見翔太
18(金) 16:20-17:20	2	【30分無料】マシンセミパーソナル ※パーソナル非会員様のみ	
19(土) 19:00-20:00	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
21(月) 15:00-16:00	2	【30分無料】マシンセミパーソナル ※パーソナル非会員様のみ	
21(月) 17:00-18:00	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
27(日) 08:00-09:00	3	YOGA RETREAT	松見翔太
27(日) 12:00-13:00	4.5	YOGA & KICKBOXING RETREAT	松見翔太

【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
19(土) 14:30-16:00	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

● … 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)

● … 常連レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

▽ … 地面キックボクシング

◆ … ボイナビ

18分 … 10分講座

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 … 10分講座

21:00-22:00  
レッスン名  
インストラクター名

10分 … 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](http://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

