

※2026年09月02日02:06 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	リラックス	リラクسسヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	A.J.リンパリフレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	A.J.リラックス	【アジャスト】リラクسسヨガ	60分
2	ヨガフロー-リ	ヨガフロー-リラクسس	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	A.J.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	A.J.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	背中美入	背中美入ヨガ	60分
2.5	A.J.ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	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	ニノウデ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	A.J.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	A.J.サウンドE	【アジャスト】サウンドフロー-ヨガ エモーション	60分
3	A.J.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	A.J.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	A.J.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	A.J.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	A.J.ニノウデ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	A.J.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

【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	◇リラクセス	【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	◇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	◇3かヒギナー	【スクリーン】ヨガヒギナー	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
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	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	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	◇3かフロー-B	【スクリーン】ヨガフローベシック	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
3.5	◇サックと滝汗	【スクリーン】サックと滝汗フローヨガ(30分)	30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	◎びうLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎びうUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎びうB+	Basic+	50分
2.5	◎びうTotalBody	Total Body	30分

強度		レッスン名	時間
2.5	◎ヒップStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒップRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ヒップH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒップBackStyle	Beauty Back Style	30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B&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒップcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒップControlF	Control Flow	30分

【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

レッスンの日時	強度	レッスンの名	担当インストラクター
22(火)	15:30-16:40	3.5【¥3000】股関節の動きを引き出すヨガ	👑 板垣劉真衣
22(火)	17:00-18:10	3【¥3000】コアヨガ〜バランスポーズのための土作り	👑 板垣劉真衣
23(水)	15:30-16:40	3【¥2500】基礎ポーズの感覚が変わる！肩関節の調整ヨガ	👑 中畑美希

○ ... 常温レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 随時キックボクシング
▽ ... ボイナビ

18:30 ... 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)

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

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

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
場合はご愛顧いただけません。
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

