

※2026年07月27日02:07 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07月27日02:07 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]

15日(土)				16日(日)				17日(月)				18日(火)	19日(水)				20日(木)			
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ

【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	リンパリフレッシュ	リンパリフレッシュヨガ	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.リンパリフレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸カヨガ	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	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	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	AMY	Asian Music Yoga	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級	60分
3	美脚	美脚ヨガ	60分
3	美尻	美尻ヨガ	60分
3	ニノケ	ほっそりニの腕ヨガ	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.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
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
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	◇上半身スッキリ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	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	◇ヨガフローラ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60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	◇× ANYWHERE	FEEL ANYWHERE (バイクエクササイズ)	720分
3.5	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分

【マシンビラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビュLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュB+	Basic+	50分
2.5	◎ビュChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビュH&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape+	50分

強度	レッスン名		時間
3.5	◎ビュJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュControlF	Control Flow	30分
4	◎ビュA+	Advance+	50分

【UPPER 9】

強度	レッスン名		時間
2.5	基礎	基礎習得クラス	40分
3	体幹	体幹安定クラス	40分
3	スタミナ	スタミナ強化クラス	40分
3.5	脂肪燃焼	脂肪燃焼クラス	40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
22(土) 18:30-19:30	2	前屈を一步深めるヨガ	👑 白川聡美

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金あり)】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
15(土) 17:00-18:10	2.5	【¥2500】反り腰・腰痛・下腹根本から整えるヨガ	👑 林舞衣子

● … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 脂質キックボクシング
▽ … 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)

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

レッスン後
10分講座

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

