

※2026年07月18日02:08 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18日02:08 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	AJ.リハビリA 【アジャスト】リハビリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJ.リラクス 【アジャスト】リラクسسヨガ	60分
2	美律 美律ホルモンヨガ	60分
2	AJ.ヨガフローA 【アジャスト】ヨガフローリラククス	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	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	骨盤 骨盤筋整ヨガ	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	上半身スッキリ中級 上半身スッキリヨガ中級	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.骨盤 【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB ヨガフローベーシック	60分
3.5	AJ.開脚 【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
3.5	MYB Music Yoga Burning	75分
4	PW中級 パワーヨガ中級	60分
4	Eナジー エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスンの名	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	◇上半身スネキリ初級【スクリーン】上半身スネキリヨガ初級	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	◇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	◇PW初級【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3.5	◇ヨガフローB【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名	時間
2.5	◎ﾋﾞｰLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰB+ Basic+	50分
3	◎ﾋﾞｰH&L+ Hip&Legs+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+ Waist Shape+	50分

【暗闇ヨカ】

強度	レッスン名	時間
2.5	■ネイチャー・BL 《暗闇》ネイチャーフィールヨガ (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
2(日)	10:30-11:30	2 お腹と腸のリトリート	石原千明

- 常連レッスン
- ★ マスターレッスン
- ◇ スクールの強
- ◇ 編組キックボクシング
- ◇ ボーイビ
- 10時前 10分講座
- 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
- 体験レッスン予約可能
- ◇ アロマ使用レッスン
- X 予約不要レッスン
- △ 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)
- 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。
- ◇ お時間之余裕をもってお越しください。



LAVA会員様専
予約ページ

用 オンラインストア
Lapre

【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

オンラインヨガ
UCHIYOGA+

LINE
公式アカウント

Instagram

Twitter

