

※2026年10月22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]

[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】リラックスヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	AJ_ヨガフローリ	【アジャスト】ヨガフローリラックス	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	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_ホットピラ	【アジャスト】ホットピラティス	60分
2.5	AJ_ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	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	AJ_ニガデ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	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	エナジー	エナジーヨガ	60分
5	ヨガフローA	ヨガフローアドバンス	70分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【スクリーン】

難度	レッスン名	時間
1.5	◇ハモニックBY 【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇上半身スベリ初級 【スクリーン】上半身スベリヨガ初級	60分
2	◇下半身スベリ初級 【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	◇ホットビラ 【スクリーン】ホットピラティス	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
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	◇ジョイフル 【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		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H&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	◎ヒールWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒールB&A+	Back&Arms+	50分
4	◎ヒールA+	Advance+	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

○ 常連レッスン ★ マスターレッスン × スクリーン退席 ○ 編曲キックボクシング ○ ボーイビ	● 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 プレミアークラッシュ(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。
10時 ~ 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	21:00~22:00 レッスン名 インストラクター名 レッスン後 10分講座	10分

The image shows the LAVA HOT YOGA STUDIO logo, which consists of a stylized orange and red sun-like circle next to the word "LAVA" in large, bold, black letters, with "HOT YOGA STUDIO" in smaller letters below it. To the right of the logo is the text "[PC/スマートフォン] www.yoga-lava.com". Below this, there are five QR codes arranged horizontally, each with a label above it: "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", and "Instagram". To the right of the Instagram QR code is a label for "Twitter", but no QR code is visible for it.