

※2026年07月27日02:05 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	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
1.5	AJ_リラクス 【アジャスト】リラクセスヨガ	60分
2	美律 ホルモンヨガ	60分
2	ヨガフローリラ ヨガフローリラックス	60分
2	AJ_上半身ストレッチ初級 【アジャスト】上半身スツキリヨガ初級	60分
2	AJ_下半身ストレッチ初級 【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ_ヨガフローリラ 【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	ネイチャー 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
2.5	AMY Asian Music Yoga	60分
3	PW初級 バワーヨガ初級	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	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】バワーヨガ初級	60分
3	AJ_骨盤 【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ_二ノコデ 【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ_美脚 【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	開脚 開脚フローヨガ	60分

【スクリーン】

確度	レッスン名		時間
2	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
3	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up +	50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
16(日) 09:00-10:00	4	Musicコアフローヨガ	後藤涼実
29(土) 16:00-17:00	4	Musicコアフローヨガ	後藤涼実

○ … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 筋膜キックボクシング

▽ … 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











