

※2026年10月25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]

[illegible]

【通常レッスン】

| 講座  | レッスン名      | 時間                 |
|-----|------------|--------------------|
| 1.5 | リンパリフレッシュ  | 60分                |
| 1.5 | 睡眠         | 至福の睡眠ヨガ            |
| 1.5 | AJ_リンパリ    | 【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ |
| 1.5 | AJ_リラックス   | 【アジャスト】リラックスヨガ     |
| 2   | 美律         | 美律ホルモンヨガ           |
| 2   | ヨガビギナー     | ヨガビギナー             |
| 2   | ヨガフローラ     | ヨガフローリラックス         |
| 2   | AJ_上半身ホリ初級 | 【アジャスト】上半身スクリヨガ初級  |
| 2   | AJ_下半身ホリ初級 | 【アジャスト】下半身きれいヨガ初級  |
| 2   | AJ_ヨガフローラ  | 【アジャスト】ヨガフローリラックス  |
| 2   | AJ_ヨガビギナー  | 【アジャスト】ヨガビギナー      |
| 2.5 | 肩こり        | 肩こり改善ヨガ            |
| 2.5 | 背中美人       | 背中美人ヨガ             |
| 2.5 | ネイチー       | ネイチーフィールヨガ         |
| 2.5 | AMY        | Asian Music Yoga   |
| 3   | PW初級       | パワーヨガ初級            |
| 3   | サウンドA      | サウンドフローヨガ アクティブ    |
| 3   | AJ_お腹      | 【アジャスト】お腹引き締めヨガ    |
| 3   | AJ_美尻      | 【アジャスト】美尻ヨガ        |
| 3   | AJ_PW初級    | 【アジャスト】パワーヨガ初級     |
| 3   | AJ_骨盤      | 【アジャスト】骨盤筋整ヨガ      |
| 3   | AJ_ニガデ     | 【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ   |
| 3   | AJ_美脚      | 【アジャスト】美脚ヨガ        |
| 3.5 | ヨガフロー-B    | ヨガフローベーシック         |
| 3.5 | ジョイフル      | ジョイフルヨガ            |
| 3.5 | 下半身キレイ中級   | 下半身きれいヨガ中級         |
| 3.5 | AJ_開脚      | 【アジャスト】開脚フローヨガ     |
| 4   | PW中級       | パワーヨガ中級            |
| 4   | コアフロー      | コアフローヨガ            |

【スクリーン】

| 順序  | 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 | ◇リラックス【スクリーン】リラックスヨガ              | 60分 |
| 1.5 | ◇ハーモニクBY【スクリーン】ハーモニクブリージングヨガ      | 60分 |
| 2   | ◇上半身スナリ初級【スクリーン】上半身スナリヨガ初級        | 60分 |
| 2   | ◇下半身スナリ初級【スクリーン】下半身スナリヨガ初級        | 60分 |
| 2   | ◇ヨガビギナー【スクリーン】ヨガビギナー              | 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 | ◇ヨガB【スクリーン】ヨガベーシック                | 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   | ◇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   | ◇ミニデ【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ              | 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 | ◇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 |

【マシンビラティス】

| 強度  | レッスン名                            | 時間  |
|-----|----------------------------------|-----|
| 2.5 | ◎ビラLower+<br>Lower Body Make-up+ | 50分 |
| 2.5 | ◎ビラUpper+<br>Upper Body Make-up+ | 50分 |
| 2.5 | ◎ビラB+<br>Basic+                  | 50分 |
| 3   | ◎ビラH&L+<br>Hip&Legs+             | 50分 |
| 3.5 | ◎ビラB&A+<br>Back&Arms+            | 50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

| レッスン日時            | 強度 | レッスン名                         | 担当インストラクター |
|-------------------|----|-------------------------------|------------|
| 11(日) 10:30-12:00 | 2  | 【¥3000】初心者も安心   開脚が深まる股関節整体ヨガ | 👑 松本祐司     |

- ... 常連レッスン
- ★ ... マスターレッスン
- ◇ ... スクリーンヨガ
- ◆ ... 暗闇キックボクシング
- ▽ ... 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
- × ... 事前不要レッスン
- 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)

【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請いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。

|                |                                   |     |
|----------------|-----------------------------------|-----|
| レッスン前<br>10分講座 | 18:30-19:30<br>レッスン名<br>インストラクター名 | 10分 |
| レッスン後<br>10分講座 | 21:00-22:00<br>レッスン名<br>インストラクター名 | 10分 |



LAVA  
HOT YOGA STUDIO

【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://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

