

2025年8月レッスンスケジュール LAVA 三軒茶屋店(全スタジオ:男女共用)

※2025年08月26日02:03 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。

14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)	25日(月)
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
						-					
●09:00-10:00 美律 添畠	●09:00-10:00 △ネイキ スクリーン	●08:00-09:00 上半身スッキリ初級 佐藤菜生	●08:00-09:00 10分 上半身スッキリ中級 佐藤佑亮	●08:00-09:00 △ヒラUpper+ 伊藤	●08:20-09:10 △ヒラLower+ 鈴木	09:00-10:00 △開脚 スクリーン	●08:00-10:00 ヨガヨーラ 鈴木	●08:00-10:00 △ヒラUpper+ 小野寺	●08:20-10:10 △ヒラLower+ 小野寺	●08:00-09:00 △ヨガヒキナー スクリーン	●08:00-09:00 10分 ヨガヒキナー
●09:20-10:10 △ヒラLower+ 佐藤佑亮	●09:20-10:10 △ヒラUpper+ 佐藤佑亮	●09:20-10:10 SP 矢後	●09:30-10:30 10分 △お腹 スクリーン	●09:50-10:40 ホットヒラLower+ 添木	●09:50-10:40 ホットヒラUpper+ 鈴木	●10:30-11:30 10分 △ラックス 植村	●10:30-11:30 3かB 伊藤	●10:30-11:30 10分 △ヨガヨーラ 鈴木	●10:30-11:30 3かA 富田	●09:00-10:00 △ヨガヒキナー 石川	●09:00-10:00 10分 ヨガヒキナー
10:30-11:30 △ナジ 添畠	●10:30-11:30 △B 伊藤	●10:50-11:40 ホットヒラLower+ 佐藤佑亮	●11:00-12:00 △骨盤 佐藤菜生	●11:00-12:00 △ヒラUpper+ 伊藤	●11:20-12:10 △ヒラLower+ 佐藤菜生	●11:20-12:10 △ヒラUpper+ 佐藤佑亮	●12:00-13:00 △ヨガB2.0 スクリーン	●12:00-13:00 △お腹 スクリーン	●12:00-13:00 △ヨガB2.0 スクリーン	●12:00-13:00 △ヨガヒキナー 石川	●12:00-13:00 △ヨガヒキナー 石川
●10:50-11:40 ホットヒラUpper+ 佐藤佑亮	●10:50-11:40 ホットヒラLower+ 佐藤佑亮	●10:50-11:40 ホットヒラUpper+ 佐藤佑亮	●11:20-12:00 △ヒラUpper+ 伊藤	●11:20-12:10 △ヒラLower+ 佐藤菜生	●11:20-12:10 △ヒラUpper+ 佐藤佑亮	●12:00-13:00 △ヨガB2.0 スクリーン	●12:00-13:00 △ヨガB2.0 スクリーン	●12:00-13:00 △ヨガヒキナー 石川	●12:00-13:00 △ヨガヒキナー 石川	●12:00-13:00 △ヨガヒキナー 石川	●12:00-13:00 △ヨガヒキナー 石川
12:00-13:00 △ヨガB2.0 スクリーン	12:00-13:00 PW初級 添木	●12:20-13:10 △ヒラUpper+ 石川	●12:30-13:30 △ヨガB2.0 スクリーン	●12:30-13:30 △ヒラLower+ 佐藤菜生	●12:30-13:30 △ヒラUpper+ 佐藤佑亮	●12:30-13:30 △ヒラLower+ 小野寺	●12:30-13:30 △ヨガB2.0 スクリーン	●12:30-13:30 △ヨガB2.0 スクリーン	●12:30-13:30 △ヨガB2.0 スクリーン	●12:30-13:30 △ヨガヒキナー 石川	●12:30-13:30 △ヨガヒキナー 石川
●13:30-14:30 肩こり 石川	●13:30-14:30 △ヒラUpper+ 添木	●13:30-14:30 △ヒラLower+ 石川	●13:50-14:40 △ヒラUpper+ 石川	●14:00-15:00 PW初級 添木	●14:20-15:10 △ヒラUpper+ 鈴木	●14:20-15:10 △ヒラLower+ 佐藤佑亮	●14:00-15:00 △ヨガヒキナー 佐藤佑亮	●14:00-15:00 △ヒラUpper+ 小野寺	●14:00-15:00 △ヒラLower+ 佐藤佑亮	●14:00-15:00 △ヨガヒキナー 佐藤佑亮	●14:00-15:00 △ヨガヒキナー 佐藤佑亮
●13:50-14:40 △ヒラUpper+ 添木	●13:50-14:40 △ヒラLower+ 石川	●13:50-14:40 △ヒラUpper+ 石川	●13:50-14:40 △ヒラLower+ 佐藤佑亮	●13:50-14:40 △ヒラUpper+ 佐藤佑亮	●13:50-14:40 △ヒラLower+ 佐藤佑亮	●13:50-14:40 △ヒラUpper+ 佐藤佑亮	●13:50-14:40 △ヒラLower+ 佐藤佑亮	●13:50-14:40 △ヒラUpper+ 佐藤佑亮	●13:50-14:40 △ヒラLower+ 佐藤佑亮	●13:50-14:40 △ヒラUpper+ 佐藤佑亮	●13:50-14:40 △ヒラLower+ 佐藤佑亮
●16:30-17:30 △美尻 植村	●16:30-17:30 △ヨガヒキナー スクリーン	●17:20-18:10 ホットヒラUpper+ 石川	●17:20-18:10 △ヒラUpper+ 小野寺	●17:20-18:10 △ヒラLower+ 鈴木	●17:20-18:10 △ヒラUpper+ 佐藤佑亮	●17:20-18:10 △ヒラLower+ 富田	●17:00-18:00 △ヨガB2.0 スクリーン	●17:00-18:00 △ヨガB2.0 スクリーン	●17:00-18:00 △ヨガB2.0 スクリーン	●17:00-18:00 △ヨガB2.0 スクリーン	●17:00-18:00 △ヨガヒキナー 石川
●18:00-19:00 △骨盤 鈴木	●18:00-19:00 △ヒラLower+ 添木	●18:00-19:00 △ヒラUpper+ 小野寺	●18:00-19:00 △ヒラLower+ 佐藤佑亮	●18:30-19:30 △ヒラUpper+ 佐藤菜生	●18:30-19:30 △ヒラLower+ 石川	●18:30-19:30 △ヒラUpper+ 佐藤佑亮	●18:00-19:00 △ヒラLower+ 佐藤佑亮	●18:00-19:00 △ヒラUpper+ 佐藤佑亮	●18:00-19:00 △ヒラLower+ 佐藤佑亮	●18:00-19:00 △ヒラUpper+ 佐藤佑亮	●18:00-19:00 △ヒラLower+ 佐藤佑亮
●19:30-20:30 △ヨガヒキナー スクリーン	●19:20-20:10 △ヒラUpper+ 石川	●19:30-20:30 △ヨガB2.0 小野寺	●19:30-20:30 △ヒラLower+ 添木	●19:30-20:30 △ヒラUpper+ 佐藤菜生	●19:30-20:30 △ヒラLower+ 佐藤佑亮	●19:30-20:30 △ヒラUpper+ 佐藤佑亮	●19:30-20:30 △ヒラLower+ 佐藤佑亮	●19:30-20:30 △ヒラUpper+ 佐藤佑亮	●19:30-20:30 △ヒラLower+ 佐藤佑亮	●19:30-20:30 △ヒラUpper+ 佐藤佑亮	●19:30-20:30 △ヒラLower+ 佐藤佑亮
●20:00-21:40 △ヒラLower+ 石川	●20:00-21:40 △ヒラUpper+ 添木	●20:20-21:10 ホットヒラUpper+ 添木									
●21:00-22:00 △サウンドE 鈴木	●21:00-22:00 △ヨガB2.0 スクリーン										

定休日

26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)		30日(土)		31日(日)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
●09:00-10:00 ヨガピラティス 佐藤菜生	10分	●09:20-10:10 ◎ピラLower+ 添木	09:00-10:00 エナジー 漆烟	●09:20-10:10 ◎ピラLower+ 佐藤佑亮	09:00-10:00 美尻 植村	●09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 佐藤佑亮	08:00-09:00 △美尻 スクリーン	●08:20-09:10 ◎ピラUpper+ 鈴木	10分	●08:20-09:00 ネイチャー 漆烟	10分
10:30-11:30 △ヨガフロ-B スクリーン	10分	●10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 石川	10:00-11:00 SP 漆烟	●10:30-11:30 リラックス 植村	●10:50-11:40 ホットピラUpper+ 佐藤佑亮	●10:30-11:30 ネイチャー 漆烟	●10:50-11:40 ◎ピラLower+ 佐藤佑亮	●09:30-10:30 上半身スクリ初級 伊藤	10分	09:30-10:30 △お腹 スクリーン	10分
●12:00-13:00 美脚 佐藤菜生	10分	●12:20-13:10 ホットピラLower+ 添木	●12:00-13:00 △ネイチャー スクリーン	●12:20-13:10 ホットピラLower+ 添木	12:00-13:00 PW上級 漆烟	●12:20-13:10 ホットピラUpper+ 佐藤佑亮	●11:00-12:00 リラックス 植村	●11:20-12:10 ホットピラUpper+ 添木	●11:00-12:00 △カーブリング 富田	●11:20-12:10 ◎ピラLower+ 鈴木	10分
●13:30-14:30 ヨガフローラ 鈴木	10分	●13:50-14:40 ホットピラUpper+ 石川	●13:30-14:30 肩こり 石川	●13:50-14:40 ホットピラLower+ 伊藤	●13:30-14:30 △ハリハリ スクリーン	●13:50-14:40 ホットピラUpper+ 伊藤	●12:30-13:30 美脚 伊藤	●12:50-13:40 ホットピラLower+ 鈴木	●12:30-13:30 △ヨイブル 富田	●12:50-13:40 ホットピラUpper+ 鈴木	10分
15:00-16:00 △PW初級 スクリーン	10分				●15:00-16:00 △ハリハリ スクリーン			●15:30-16:30 ネイチャー 添木	10分	●15:00-15:00 △ヨガフロ-B スクリーン	10分
16:30-17:30 上半身スクリ初級 佐藤佑亮	10分	●17:20-18:10 ホットピラLower+ 鈴木	●16:30-17:30 △骨盤 スクリーン	●17:50-18:40 ◎ピラLower+ 伊藤	16:30-17:30 サンド'A 石川	●18:00-19:00 リハリフレッシュ 富田	●17:00-18:00 PW初級 添木	●17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 小野寺	10分	●15:30-16:30 美尻 佐藤菜生	10分
●18:00-19:00 美尻 植村	10分	●18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 佐藤佑亮	●18:00-19:00 リハリフレッシュ 富田	●17:50-18:40 ◎ピラLower+ 伊藤	●18:00-19:00 △お腹 スクリーン	●17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 富田	●17:00-18:00 SP 矢後	●17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 小野寺	10分	●15:50-16:40 ◎ピラLower+ 小野寺	10分
●19:30-20:30 ヨガB 伊藤	10分	●20:20-21:10 ◎ピラLower+ 佐藤佑亮	●19:30-20:30 ニクデ 小野寺	●19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 伊藤	●19:30-20:30 美脚 佐藤菜生	●19:20-20:10 ◎ピラLower+ 富田				●17:20-18:10 ◎ピラLower+ 石川	10分
●21:00-22:00 リラックス 植村			●21:00-22:00 開脚 富田	●20:50-21:40 ホットピラLower+ 伊藤	●21:00-22:00 ジヨイブル 富田	●20:50-21:40 ホットピラUpper+ 石川					

【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間
1.5	リラックス	60分
1.5	リンパリフレッシュ	60分
1.5	睡眠	60分
2	美律	60分
2	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリラ	60分
2	上半身スッキリ初級	60分
2.5	ヨガB	60分
2.5	肩こり	60分
2.5	◎ウェーブリンク	60分
2.5	背中美人	60分
2.5	ネイチャー	60分
3	骨盤	60分
3	PW初級	60分
3	お腹	60分
3	美脚	60分
3	サウンドA	60分
3	美尻	60分
3	サウンドE	60分
3	ニクテ	60分
3	上半身スッキリ中級	60分
3.5	ヨガフロ-B	60分
3.5	開脚	60分
3.5	ジョイフル	60分
3.5	MYB	75分
4	エナジー	60分
4.5	ヨガA	70分
5	PW上級	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間	
1.5	◇リンパリフレッシュヨガ	60分	
2	◇ヨガB2.0	【スクリーン】ヨガベーシック(強度2.0)	60分
2	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2.5	◇ネイチャーヨガ	【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	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	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	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
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分

【マシンピラティス】

種類	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
2.5	ホットビラUpper+	【ホット】Upper Body Make-up +	50分
2.5	ホットビラLower+	【ホット】Lower Body Make-up +	50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(土) 09:30-10:30	3.5	【常温】ホイールヨガプラクティス	矢後恵莉佳
2(土) 12:30-13:30	4	Hatha yoga	矢後恵莉佳
3(日) 09:30-10:30	3	メテナスYOGA—股関節—	矢後恵莉佳
7(木) 10:30-11:30	5	ダイナミックフローヨガ	佐藤佑亮
9(土) 08:00-09:00	2	HAND YOGA	富田友香里
10(日) 14:00-15:00	2	寺ヨガ	添木日菜子
10(日) 17:30-18:30	0.5	常温:ハートの声を聴くヨガと瞑想クリスタルボウル	漆畠影子
16(土) 09:30-10:30	4	Hatha yoga	矢後恵莉佳
17(日) 17:00-18:00	3.5	【常温】ホイールヨガプラクティス	矢後恵莉佳
18(月) 13:30-14:30	5	ダイナミックフローヨガ	佐藤佑亮
21(木) 19:30-20:30	3	メテナスYOGA—股関節—	矢後恵莉佳
24(日) 17:00-18:00	4	Hatha yoga	矢後恵莉佳
24(日) 18:30-19:30	3.5	【常温】ホイールヨガプラクティス	矢後恵莉佳
25(月) 10:30-11:30	3	メテナスYOGA—股関節—	矢後恵莉佳
27(水) 10:00-11:00	0.5	心と体が喜ぶダイエット講座	漆畠影子
31(日) 17:00-18:00	3.5	【常温】ホイールヨガプラクティス	矢後恵莉佳

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
10(日) 11:00-12:30	1.5	【￥3500】15名限定・陰ヨガ×クリスタルサウンド	物江麻衣子

○ … 常温レッスン	● … 体験レッスン予約可能
★ … マスタークラス	△ … アロマ使用レッスン
◇ … スクリーンヨガ	× … 予約不要レッスン
◆ … 瞳鏡キックボクシング	SP … 特別レッスン
▽ … ポイナビ	WS … プレミアムワークショップ(追加料金あり)
10分 … 10分講座	10分 … 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
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。