

2025年11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11月24日02:01 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。

13(木)	14(金)	15(土)	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)	24(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	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
						-					
08:00-10:00 PW上級 塗畠				●08:00-09:00 リハリフレッシュ 佐藤菜生	10分	08:00-09:00 PW上級 塗畠	10分	●08:00-09:00 リハリフレッシュ 佐藤菜生	10分	●08:00-09:00 肩こり 石川	10分
●09:20-10:10 ◎ピラ+L+ 伊藤		●09:20-10:10 AJ 開脚 富田	●09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 佐藤佑亮	●09:30-10:30 ヨガB 佐藤菜生	10分	●09:30-10:30 ヨガB 佐藤菜生	10分	●09:30-10:30 ヨガB 佐藤菜生	10分	●08:20-09:10 ◎ピラWaist+ 富田	10分
10:30-11:30 ◎ウェーブリンク 富田	10分	●10:30-11:30 ヨガB 佐藤菜生	10分	●10:30-11:40 ◎ピラLower+ 佐藤佑亮	●11:00-12:00 AJヨガB 伊藤	●10:30-11:30 ヨガB 佐藤菜生	10分	●10:30-11:30 ヨガB 佐藤菜生	10分	●09:30-10:30 ヨガB 石川	10分
●12:00-13:00 AJ お腹 富田	10分	●12:00-13:00 上半身ストレッチ 佐藤菜生	10分	●12:20-13:10 ◎ピラWaist+ 伊藤	●12:30-13:30 △ネイチャースクリーン	●12:30-13:30 ヨガB 佐藤菜生	10分	●12:00-13:00 ヨガB 佐藤菜生	10分	●10:50-11:40 ◎ピラLower+ 富田	10分
●13:30-14:30 ヨガB 伊藤	10分	●13:20-14:10 ◎ピラUpper+ 石川	●13:50-14:35 ホットマシンピラUp+Low 佐藤佑亮	●14:00-15:00 美脚力 佐藤佑亮	●14:20-15:10 ◎ピラWaist+ 鈴木	●14:00-15:00 △骨盤スクリーン	10分	●12:00-13:00 ヨガB 佐藤菜生	10分	●10:50-11:40 ◎ピラLower+ 鈴木	10分
●16:30-17:30 美尻 植村	10分	●16:30-17:30 △ネイチャースクリーン	●16:20-17:10 ◎ピラB+ 塗畠	●17:00-18:00 リラックス 植村	●17:20-17:50 ホットマシンピラUp+Low 石川	●17:30-18:30 △ネイチャースクリーン	10分	●17:00-18:00 ヨガB 佐藤菜生	10分	●14:00-15:00 △ヨガB 石川	10分
●18:00-19:00 ネイチャースクリーン	10分	●18:00-19:00 リラックス 植村	●18:40-19:30 ◎ピラWaist+ 富田	●19:30-20:30 ヨガB 佐藤菜生	●19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 石川	●18:00-19:00 △ヨガB スクリーン	10分	●18:00-19:00 ヨガB 佐藤菜生	10分	●14:00-15:00 △ヨガB 石川	10分
19:30-20:30 ヨガB 佐藤菜生	10分	20:10-21:00 ◎ピラLower+ 石川	●19:30-20:30 ヨガB 佐藤菜生	●19:30-20:30 ニカラテ 石川	●19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 富田	●19:30-20:30 MYB 村上	10分	●19:30-20:30 リラックス 植村	10分	●15:30-16:30 骨盤 佐藤菜生	10分
●21:00-22:00 上半身ストレッチ 佐藤菜生		●21:00-22:00 お腹 塗畠		●21:00-22:00 リラックス 石川	●21:15-22:05 ◎ピラWaist+ 富田	●21:00-22:00 ヨガB 植村		●21:00-22:00 リラックス 佐藤菜生		●17:00-18:00 △骨盤 佐藤菜生	10分

定休日

25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30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	Sスタジオ
09:00-10:00 サウドA 石川							
●10:00-10:50 ④ビラUpper+ 佐藤佑亮							
●10:30-11:30 上半身スッキリ初級 佐藤菜生							
11:30-12:00 ホットマシピラUp+Low 石川							
●12:00-13:00 ④ホットビラ スクリーン							
●12:30-13:20 ④ビラLower+ 佐藤佑亮							
13:30-14:30 ヨガ'ローB 佐藤菜生							
●14:50-15:35 ホットマシピラLower+ 伊藤							
●15:30-16:40 ④ビラWaist+ 鈴木							
●16:30-17:30 ④リバーフル スクリーン							
●17:20-18:10 ④ビラUpper+ 鈴木							
●18:00-19:00 伊藤							
●18:50-19:35 ホットマシピラLower+ 佐藤佑亮							
●19:30-20:30 ④お腹 スクリーン							
20:10-20:55 ホットマシピラUpper+ 佐藤佑亮							
21:00-22:00 ④開脚 スクリーン							
21:00-22:00 ネイチャー 植村							
21:30-22:05 ホットマシピラUp+Low 佐藤佑亮							

【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
1.5	ハーモニックBY	60分
2	美律	60分
2	ヨガ'ギナー	60分
2	ヨガ'ローリ	60分
2	美腸力	60分
2	上半身スッキリ初級	60分
2	A.J.ヨガ'ギナー	60分
2.5	ヨガ'B	60分
2.5	肩こり	60分
2.5	④ウェーブリンク	60分
2.5	ネイチャーフィールヨガ	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	ニノナデ	60分
3	上半身スッキリ中級	60分
3	A.J.お腹	60分
3	A.J.美尻	60分
3	A.J.PW初級	60分
3.5	ヨガ'ローB	60分
3.5	ジョイフル	60分
4	エナジー	60分
4.5	ヨガ'ア	70分
5	PW上級	60分
5	ヨガ'ローA	70分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	④ビラLower+	50分
2.5	④ビラUpper+	50分
2.5	④ビラB+	50分
2.5	ホットマシピラUpper+	45分
2.5	ホットマシピラLower+	45分
2.5	ホットマシピラUp+Low	30分
3	④ビラH&L+	50分
3.5	④ビラWaist+	50分

【パーソナル】

強度	レッスン名	時間
2	④パーソナル45	45分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	④リンパリフレ	60分
1.5	④リラックス	60分
2	ヨガ'ギナー	60分
2.5	ネイチャー	60分
2.5	④ホット'ロー	60分
2.5	ヨガ'ローB	60分
3	お腹	60分
3	サウンドE	60分
3	美尻	60分
3	PW初級	60分
3	骨盤	60分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時	頻度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 09:30~10:30	3	メテナスYOGA—股関節—	矢後恵莉佳
1(土) 12:30~13:30	4	Hatha yoga	矢後恵莉佳
2(日) 18:30~19:30	2	【￥10000】美姿勢ボディメイク	漆畠影子
11(火) 16:30~17:30	4	Hatha yoga	矢後恵莉佳
11(火) 19:30~20:30	3	メテナスYOGA—股関節—	矢後恵莉佳
12(水) 19:00~20:00	3	【3時間有料】後屈のテクニック	矢後恵莉佳
22(土) 18:30~19:30	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
28(金) 19:30~20:30	4	Hatha yoga	矢後恵莉佳
28(金) 21:00~22:00	3	メテナスYOGA—股関節—	矢後恵莉佳
30(日) 16:30~17:30	1.5	【1DAY】星空PARKYOGA × CHAI	漆畠影子

=トップインストラクター

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	頻度	レッスン名	担当インストラクター
6(木) 20:30~22:00	3	【￥2400】slow vinyasa～股関節をゆるめる月礼拝～	海野麻雪

=トップインストラクター

◎ … 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
◇ … スクリーニング	✗ … 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
	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。