

2025年7月レッスンスケジュール LAVA 柏店(全スタジオ:女性専用)

※2025年07月18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。

27日(日)		28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)	
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
08:00-09:00 AJ サウンド E 伊勢				08:00-09:00 SP 大塚					
●08:30-09:20 ◎ヒラLower+ 大塚	10分	●09:00-10:00 美律 伊勢	10分	●09:30-10:20 ◎ヒラB+ 小見		●09:00-10:00 ヨガビキナー 伊藤	10分	●09:30-10:00 ヨガビキナー 伊藤	10分
●09:30-10:30 AJ リラックス 鷲澤	10分	●10:00-10:50 ◎ヒラB&A+ 大塚		●10:30-11:30 ■リラックス BL 大田	10分	●10:30-11:30 リラックス 鷲澤	10分	10:30-11:30 開脚 伊藤	10分
11:00-12:00 △サウンドアート+イギー スクリーン	10分	●11:30-12:20 ◎ヒラUpper+ 大塚		●11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 伊勢		11:00-11:50 ◎ヒラB&A+ 伊勢		●10:50-11:40 ◎ヒラB+ 小見	
●12:30-13:30 リラックス 鷲澤	10分	12:00-13:00 △サウンド E スクリーン	10分	12:30-13:00 ◎ヒラStretchC 小見		●12:00-13:00 ネイチャーブード 木田	10分	●12:00-13:00 リラックス 鷲澤	12:20-12:50 ◎ヒラStretchC 小見
●13:00-13:50 ◎ヒラ+ 伊勢						●12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 伊勢			10分
●14:30-15:20 ◎ヒラLower+ 高野	10分							●13:30-14:20 ◎ヒラLower+ 伊勢	
●15:30-16:30 AJ お腹 木田	10分	16:00-16:50 ◎ヒラWaist+ 高野				16:00-17:30 WS 物江	10分		10分
●17:00-18:00 リラックス 鷲澤	10分	●17:30-18:20 ◎ヒラUpper+ 高野				16:00-16:50 ◎ヒラH&L+ 高野		●17:00-18:00 ◎ヒラLower+ 伊勢	
18:30-19:30 エナジー 木田		●18:00-19:00 ヨガフローラ 伊藤	10分	●18:30-19:20 ◎ヒラWaist+ 高野		●18:00-19:00 ■リラックス BL 大田	10分	●18:00-19:00 リラックス 大田	10分
		●19:30-20:30 AJ 美尻 木田	10分			●19:30-20:30 骨盤 大塚	10分	●19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 高野	18:30-19:20 ◎ヒラH&L+ 高野
		●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 高野				●19:30-21:20 ◎ヒラWaist+ 高野		19:30-20:30 SP 高野	20:00-20:50 ◎ヒラUpper+ 大塚
		●21:00-22:00 リンドバーリラックス 伊藤				●21:00-22:00 リラックス 大田		21:00-22:00 △骨盤 スクリーン	

【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間	
1.5	リラックス	リラックスヨガ	60分
1.5	リンパリフレッシュ	リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJ.リンパリフレッシュ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJ.リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリラ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	AJ.ヨガB2.0	【アジャスト】ヨガベーシック(強度2.0)	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	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
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級	60分
3	お腹	お腹引き締めヨガ	60分
3	美脚	美脚ヨガ	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	AJ.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ.サウンドE	【アジャスト】サウンドフローヨガ エモーション	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.サウンドA	【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	AJ.開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60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	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフローA	ヨガフローヨガアドバンス	70分

【暗闇ヨガ】

強度	レッスン名	時間
1.5	■リラックス_BL 《暗闇》リラックスヨガ(BL)	60分
2.5	■ネイチャー_BL 《暗闇》ネイチャーフィールヨガ(BL)	60分

【マスタークラス】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名	時間
2.5	★呼吸アーサナ 呼吸で深まるアーサナ	70分
4	★アームバランス ゆっくり学べるアームバランス	70分

【スクリーン】

種類	レッスン名	時間	
2.5	◇サウンドアート+ネイチャーフィールヨガ	60分	
3	◇サウンド'E	【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	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	◇ニノウデ	【スクリーン】まっそりニの腕ヨガ	60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	①ビラLower+	50分
2.5	②ビラUpper+	50分
2.5	③ビラB+	50分
2.5	④ビラTotalBody	30分
2.5	⑤ビラStretchC	30分
3	⑥ビラH&L+	50分
3	⑦ビラBackStyle	30分

