

2025年8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08月26日02:00 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

1日(金)		2日(土)		3日(日)		4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)		10日(日)		11日(月)		12日(火)		13日(水)		14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	-	Aスタジオ	Bスタジオ	-	-	Aスタジオ	Bスタジオ										

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)	26日(火)
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	-
08:00-10:00 PW初級 伊藤沙恵	●08:00-09:00 リラックス 鷲澤	08:00-09:00 10分 ●08:30-09:20 ◎ピラWaist+ 高野	08:00-09:00 骨盤 鷲澤	●08:30-09:20 ◎ピラB+ 伊勢	09:00-10:00 SP 高野	09:00-10:00 10分 ●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 伊勢	09:00-10:10 3カフロ-A 大塚	09:00-10:00 10分 ●09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 高野	09:00-10:00 ◇ジョイフル スクリーン	●08:00-09:00 睡眠 伊藤沙恵	●08:00-09:00 ヨガヨーリー 入堀
09:30-10:20 ◎ピラLower+ 大塚	09:30-10:30 SP 大塚	●09:30-10:30 ネイチャ 伊藤みのり	●10:00-10:50 ◎ピラH&L+ 高野	●10:30-11:30 AJお腹 木田	●10:30-11:30 ネイチャ 木田	●10:30-11:30 10分 ●10:30-11:40 ◎ピラlower+ 伊藤みのり	●10:30-11:30 リハリフレッシュ 伊藤沙恵	●10:30-11:30 リハリフレッシュ 伊藤沙恵	●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 伊勢	●08:30-09:20 ◎ピラWaist+ 高野	09:00-10:00 骨盤 鷲澤
●10:30-11:30 骨盤 鷲澤	11:00-11:50 ◎ピラB&A+ 伊勢	●11:00-12:00 リラックス 鷲澤	●11:00-12:00 10分 ●11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 高野	●11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 伊勢	●11:30-12:30 10分 ●12:30-13:30 肩こり 伊藤みのり	●12:00-13:00 ◇サウンド'A スクリーン	●12:00-13:00 3カフロ-B 大塚	●12:00-13:00 10分 ●12:10-13:20 ◎ピラUpper+ 伊藤みのり	●12:00-13:00 リハリフレッシュ 伊藤沙恵	●12:00-13:00 リハリフレッシュ 伊藤沙恵	●12:00-13:00 リハリフレッシュ 伊藤沙恵
●12:00-13:00 睡眠 伊藤沙恵	●12:30-13:20 ◎ピラWaist+ 伊勢	12:30-13:30 PW初級 伊藤沙恵	●13:00-13:50 ◎ピラH&L+ 高野	●13:00-13:50 ◎ピラ&L+ 伊勢	●13:00-14:30 AJリハリフレ 木田	●13:30-14:30 10分 ●13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 高野	●13:30-14:30 AJお腹 木田	●13:30-14:20 10分 ●13:30-14:20 ◎ピラB+ 伊勢	●12:00-13:00 リハリフレッシュ 伊藤沙恵	●12:00-13:00 リハリフレッシュ 伊藤沙恵	●12:00-13:00 リハリフレッシュ 伊藤沙恵
13:30-14:30 ■リラク,BL 鷲澤	●14:30-15:20 ◎ピラBackStyle 大塚	●14:00-15:00 リラックス 鷲澤	●14:00-15:00 10分 ●14:30-15:20 ◎ピラLower+ 伊藤みのり	●14:30-15:20 ◎ピラ+ 伊勢	●14:30-15:20 10分 ●15:30-16:30 ◇半身ヨガ初級 スクリーン	●15:30-16:20 10分 ●15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 伊藤みのり	●15:30-16:20 10分 ●15:30-16:20 ◎ピラB&A+ 伊勢	●15:30-16:20 10分 ●15:30-16:20 ◎ピラLower+ 伊藤みのり	●15:30-16:20 10分 ●15:30-16:20 ◎ピラB&A+ 伊勢	●15:30-16:20 10分 ●15:30-16:20 ◎ピラLower+ 伊藤みのり	●15:30-16:30 骨盤 鷲澤
●15:00-16:00 骨盤 鷲澤	●16:10-16:40 ◎ピラBackStyle 小見	16:00-16:50 ◎ピラJumpM 小見	●16:00-16:50 10分 ●16:00-16:50 ◎ピラB&A+ 大塚	●16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 伊藤みのり	●17:00-18:00 10分 ●17:00-18:00 ヨガヨーリー ¹ 伊藤沙恵	●17:00-18:00 10分 ●17:00-18:00 ヨガヨーリー ² 伊藤沙恵	●17:00-18:00 10分 ●17:00-18:00 ◎ピラControlF 小見	●17:00-18:00 10分 ●17:00-18:00 ◎ピラ骨盤 スクリーン	●17:00-18:00 10分 ●17:00-18:00 リラックス 鷲澤	●17:00-18:00 10分 ●17:00-18:00 リラックス 鷲澤	●17:00-18:00 10分 ●17:00-18:00 リラックス 鷲澤
16:30-17:30 エナジー ¹ 木田	●17:20-18:10 ◎ピラLower+ 大塚	●17:00-18:00 ヨガヨーリー ¹ 伊藤沙恵	●17:30-18:20 10分 ●17:30-18:20 ◎ピラB+ 伊藤沙恵	●18:00-19:00 睡眠 伊藤沙恵	●17:00-18:00 10分 ●17:00-18:00 ヨガヨーリー ² 伊藤沙恵	●18:00-19:00 10分 ●18:00-19:00 睡眠 伊藤沙恵	●18:00-19:00 10分 ●18:00-19:00 AJ 美尻 小見	●18:00-19:00 10分 ●18:00-19:00 リラックス 鷲澤	●18:00-19:00 10分 ●18:00-19:00 リラックス 鷲澤	●18:00-19:00 10分 ●18:00-19:00 リラックス 鷲澤	●18:00-19:00 10分 ●18:00-19:00 エナジー ¹ 木田
18:30-19:30 PW初級 伊藤沙恵	●18:30-19:30 10分 ●18:30-19:30 開脚 伊藤沙恵	●19:30-20:30 10分 ●19:30-20:30 背中美人 小見	●19:30-20:30 10分 ●19:30-20:30 肩こり 伊藤みのり	●19:30-20:30 10分 ●19:30-20:30 開脚 伊藤沙恵	●19:30-20:30 10分 ●19:30-20:30 肩こり 伊藤みのり	●19:30-20:30 10分 ●19:30-20:30 開脚 伊藤沙恵	●19:30-20:30 10分 ●19:30-20:30 PW中級 伊藤みのり	●19:30-20:30 10分 ●19:30-20:30 リラックス 鷲澤	●19:30-20:30 10分 ●19:30-20:30 リラックス 鷲澤	●19:30-20:30 10分 ●19:30-20:30 リラックス 鷲澤	●19:30-20:30 10分 ●19:30-20:30 エナジー ¹ 木田
19:30-20:30 PW初級 伊藤みのり	●20:00-20:50 10分 ●20:00-20:50 ◎ピラB+ 小見	●20:00-20:50 10分 ●20:00-20:50 ◎ピラLower+ 伊藤みのり	●20:00-20:50 10分 ●20:00-20:50 ◎ピラB+ 伊藤みのり	●20:00-20:50 10分 ●20:00-20:50 ◎ピラStretchC 小見	●20:50-21:20 10分 ●20:50-21:20 ◇ニカラ スクリーン	●21:00-22:00 10分 ●21:00-22:00 開脚 小見	●21:00-22:00 10分 ●21:00-22:00 骨盤 鷲澤	●21:00-22:00 10分 ●21:00-22:00 リラックス 鷲澤	●21:00-22:00 10分 ●21:00-22:00 リラックス 鷲澤	●21:00-22:00 10分 ●21:00-22:00 リラックス 鷲澤	●21:00-22:00 10分 ●21:00-22:00 エナジー ¹ 木田
●21:00-22:00 リラックス 伊藤みのり											

定休日

27(水)		28(木)		29(金)		30(土)		31(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
●09:00-10:00 リラックス 鷲澤	●10分	●09:00-10:00 背中美人 小見	●10分	●09:00-10:00 骨盤 鷲澤	●10分	●08:00-09:00 ■リラックス BL 鷲澤	●10分	08:00-09:00 サウンド'E' 伊藤みのり	●10分
●09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 伊勢		●09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 伊勢		●09:30-10:20 ◎ピラB+ 小見		●08:30-09:20 ◎ピラLower+ 伊勢		08:30-09:20 ◎ピラJumpM 小見	08:30-09:20 ◎ピラJumpM 小見
10:30-11:30 PW上級 大塚	●10分	●10:30-11:30 AJ 美尻 木田	●10:30-11:30 △下半身キレ初級 スクリーン	●10:30-11:30 △ヒラStretchC 小見	●11:00-11:30 △ヒラTotalBody 小見	●11:00-11:30 △ヒラStretchC 小見	●11:00-12:00 骨盤 鷲澤	●11:00-12:00 △ヒラ+ 伊勢	●09:30-10:30 ネイチャーベルト 伊藤みのり
10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 伊勢							●11:00-12:00 背中美人 木田	●11:00-12:00 △ヒラ+ 伊勢	●09:50-10:40 ◎ピラH&A+ 伊勢
●12:00-13:00 骨盤 鷲澤	●10分	●12:10-13:00 上半身スキリ中級 伊藤みのり	●12:00-13:00 ◎ピラB+ 伊勢	●12:00-13:00 リラックス 鷲澤	●12:10-13:00 ◎ピラ&A+ 小見	●12:30-13:30 ■リラックス BL 鷲澤			●12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 大塚
●13:30-14:30 AJ.お腹 木田		●13:30-14:30 肩こり 伊藤みのり	●13:30-14:20 △ヒラH&L+ 伊勢	●13:30-14:30 △サウンド'A スクリーン	●13:30-14:20 △ヒラH&L+ 伊勢			●14:00-15:00 AJ リンパリフレ 木田	●10分
●14:50-15:40 ◎ピラWaist+ 高野			●15:00-15:50 △ヒラJumpM 小見				●14:00-15:40 △ヒラUpper+ 伊藤みのり		●14:50-15:40 △ヒラUpper+ 大塚
●16:30-17:20 △ヒラUpper+ 伊藤みのり	●10分				●15:30-16:20 △ヒラWaist+ 伊勢	●15:30-16:30 △サウンド'A スクリーン	●15:20-16:10 △ヒラWaist+ 高野	●15:30-16:30 △ヒラWaist+ 伊藤沙恵	●16:10-17:00 △ヒラWaist+ 高野
●17:00-17:50 △ヒラUpper+ 伊藤みのり					●16:30-17:20 △ヒラUpper+ 伊藤みのり	●16:30-17:20 △ヒラUpper+ 伊藤みのり	●16:40-17:30 △ヒラUpper+ 伊藤みのり	●17:00-18:00 開脚 伊藤沙恵	●16:10-17:00 △ヒラWaist+ 高野
●18:00-19:00 AJ 美尻 木田	●10分	18:00-19:00 開脚 伊藤沙恵	●17:50-18:40 △ヒラH&L+ 大塚	●18:00-19:00 △ガビキナー 伊藤沙恵	●18:00-19:00 △ヒラ&A+ 大塚	●18:30-19:20 △ヒラ&A+ 大塚	●18:30-19:30 △ガビリフレッシュ 伊藤沙恵	●18:00-18:50 △ヒラUpper+ 伊藤みのり	●17:30-18:20 △ヒラB&A+ 大塚
●19:30-20:30 リンパリフレッシュ 伊藤みのり		●19:30-20:30 △ガビキナー 伊藤沙恵	●19:10-20:00 △ヒラLower+ 大塚	●19:30-20:30 △ヒラLower+ 伊藤みのり	●19:30-20:30 △ヒラ&A+ 大塚			●18:30-19:30 △ジョイフル スクリーン	
●20:00-20:50 △ヒラUpper+ 高野	●10分								
21:00-22:00 美脚 伊藤みのり		21:00-22:00 △サウンド'E' スクリーン			●21:00-22:00 △ヒラ&A+ 大塚		●21:00-22:00 △ガブリーラ 伊藤沙恵		

【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	AJ.リハーリフレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ
2	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリラ	60分
2	美腸力	60分
2	上半身スッキリ初級	60分
2.5	ヨガB	ヨガベーシック
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	ネイチャー	ネイチャーフィールドヨガ
2.5	AJ.ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ
3	PW初級	パワーヨガ初級
3	美脚	美脚ヨガ
3	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級
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
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック
3.5	開脚	開脚フローヨガ
4	PW中級	パワーヨガ中級
4	エナジー	エナジーヨガ
5	PW上級	パワーヨガ上級
5	ヨガフローA	ヨガフローアドバンス

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
2	◇下半身キレイ初級【スク린】下半身きれいヨガ初級	60分
3	◇サウンドE【スク린】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린】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇骨盤【スク린】骨盆筋整ヨガ	60分
3	◇ニノ/カゲ【スク린】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル【スク린】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	◎ビラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchH	Stretch&Conditioning	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラControlF	Control Flow	30分

【暗闇ヨガ】

強度	レッスン名	時間
1.5	■リンパリフ BL 《暗闇》リンパリフレッシュヨガ(BL)	60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
2(土)	11:00-12:00	3.5 【常温】Mat Pilates Burning	高野詩緒莉
7(木)	18:00-19:00	3.5 【常温】Mat Pilates Burning	高野詩緒莉
16(土)	09:30-10:30	4 フワッと上がる ヘッドスタンド	大塚果穂
18(月)	09:00-10:00	3.5 【常温】Mat Pilates Burning	高野詩緒莉
19(火)	09:00-10:00	2 【10000円】リラクゼーションを目指す3時間	伊勢弥生
25(月)	16:30-17:30	2.5 内腿をほぐす・伸ばす・鍛えるヨガ	根崎百香

- ◎ … 常温レッスン
- ★ … マスタークラス
- ◇ … スクリーニングヨガ
- ◆ … 瞬間キックボクシング
- ▽ … 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

【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。

21:00-22:00
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

10分

10分