

2025年11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11月23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。

【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	A.J.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
2	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリラ	60分
2.5	ヨガB	60分
2.5	肩こり	60分
2.5	ネイチャーヨガ	60分
3	骨盤	60分
3	PW初級	60分
3	美尻	60分
3	ニ/ウデ	60分
3	A.J.お腹	60分
3	A.J.美尻	60分
3.5	ヨガフローB	60分
3.5	FS-B	60分
3.5	開脚	60分
3.5	MYB	75分
4	PW中級	60分
6	エナジーフロー	60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	■ネイチャーブル 《暗闇》ネイチャーフィールヨガ(BL)	60分
3	■ニコウズ_BL 《暗闇》ほっそりニの腕ヨガ(BL)	60分

【スクリーン】

講度	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	◇ハーモニックDAY【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2.5	◇ホットビラ【スクリーン】ホットビラティス	60分
2.5	◇ヨガB【スクリーン】ヨガベーシック	60分
3	◇お腹【スクリーン】お腹引き締めヨガ	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
3.5	◇ジョイフル【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	◇MYB【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
4	◇エナジー【スクリーン】エナジーヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
4	◎ピラA+	Advance+	50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	頻度	レッスン名	担当インストラクター
16(日) 12:30~13:30	2	9:30~12:30しなやかBODYを目指す3時間	高野詩緒莉
18(火) 09:30~10:30	2	9:30~12:30しなやかBODYを目指す3時間	高野詩緒莉
23(日) 12:30~13:30	2.5	【常温】しなやかな背骨マットピラティス	高野詩緒莉
25(火) 09:00~10:00	3	マシンピラティス30分4種ポーズ解説リトリート～午前の部～	小見香純
25(火) 14:00~15:00	3	マシンピラティス30分4種ポーズ解説リトリート～午後の部～	小見香純

【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	頻度	レッスン名	担当インストラクター
29(土) 13:00~14:30	2	【¥1200】波動調律ヨガ×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
◇ … スクリーニング	✗ … 予約不要レッスン
◆ … 瞬間キックボクシング	SP … 特別レッスン
▽ … ボイナビ	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	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。