

2026年8月レッスンスケジュール LAVA 大森店(全スタジオ:女性専用)

※2026年07月18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(土)		2日(日)		3日(月)		4日(火)	5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)		9日(日)		10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)		14日(金)	
	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	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
							定休日											臨時休業	定休日	臨時休業				
																								
																								

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	リラクス	リラクセスヨガ	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	ウォームビラ	ウォームビラティス	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	ヨガフローリラクセス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	下半身キレイ初級	下半身キレイヨガ初級	60分
2.5	ヨガB	ヨガベシック	60分
2.5	肩こり	肩こり改善ヨガ	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
2.5	ホットビラ	ホットビラティス	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	60分
3	美脚	美脚ヨガ	60分
3	サウンドA	サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	美尻	美尻ヨガ	60分
3	ニラゲ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	60分
3	AJ.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベシック	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

曜日	レッスンの名		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	◇リラクサス	【スクリーン】リラクサスヨガ	60分
2	◇上半身スッキリ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身スッキリ初級	【スクリーン】下半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリラ	【スクリーン】ヨガフローリラクサス	60分
2.5	◇ネイチャー	【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◇ヨガB	【スクリーン】ヨガベーシック	60分
2.5	◇くびれメイク	【スクリーン】くびれメイクヨガ(30分)	30分
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	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
3.5	◇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
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】

曜日	レッスン名		時間
2.5	◎じょうLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎じょうUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎じょうB+	Basic+	50分
2.5	ホットマンビラUpper	【ホットマンビラ】Upper Body	45分
2.5	ホットマンビラLower	【ホットマンビラ】Lower Body	45分
2.5	ホットマンビラUp+Low	【ホットマンビラ】Upper + Lower Body	30分
3	◎じょうH&L+	Hip&Legs+	50分

強度	レッスン名	時間
3	ホットマシンビラupLow 【ホットマシンビラ】Upper+Lower Core	30分
3	ホットマシンビラupLow 【ホットマシンビラ】Upper+Lower Stretch	30分
3.5	◎ビラWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ビラB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore Shape up Core	30分

