

2025年10月レッスンスケジュール LAVA 秋葉原店(全スタジオ:女性専用)

※2025年10月16日02:03 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。

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-
●08:00-09:00 ネイチャー 那須	●08:00-09:00 お腹 大杉					
●09:30-10:30 ヨガビギナー 那須	09:30-10:30 ヨガフローB 谷岡	●09:00-10:00 ヨガビギナー 那須	●09:00-10:00 肩こり 那須	09:00-10:00 PW初級 谷岡	●09:00-10:00 ヨガB 大杉	
			10分			10分
●11:00-12:00 ヨガB 大杉	●11:00-12:00 美律 谷岡	●10:30-11:30 背中美人 上野	●10:30-11:30 ネイチャー 谷岡	●10:30-11:30 リラックス 谷岡	10:30-11:30 ヨガフローB 谷岡	
						10分
10分		●12:00-13:00 睡眠 上野	●12:00-13:00 ニノウデ 那須	●12:00-13:00 骨盤 那須	●12:00-13:00 お腹 大杉	
13:00-14:00 開脚 上野	●13:00-14:00 美脚 上野					
10分	10分					
●14:30-15:30 お腹 大杉	●14:30-15:30 ヨガB 大杉					
●16:00-17:00 背中美人 上野	16:00-17:00 PW初級 上野	18:20-19:20 ヨガフローB 谷岡	18:20-19:20 PW初級 上野	●18:20-19:20 ヨガビギナー 上野	●18:20-19:20 ヨガフローリラ 那須	
		10分	10分			
		●19:40-20:40 ヨガB 大杉	●19:40-20:40 お腹 大杉	●19:40-20:40 美脚 上野	19:40-20:40 サウナE 那須	
		●21:00-22:00 美律 谷岡	●21:00-22:00 睡眠 上野	21:00-22:00 ジョギング 那須	●21:00-22:00 ヨガB 大杉	

【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
2	美律	60分
2	ヨガピギナー	60分
2	ヨガフローリラ	60分
2	上半身スッキリ初級	60分
2.5	ヨガB	60分
2.5	肩こり	60分
2.5	背中美人	60分
2.5	ネイチャ―	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	ニノウデ	60分
3	上半身スッキリ中級	60分
3.5	ヨガフローブ	60分
3.5	開脚	60分
3.5	ジョイフル	60分
3.5	MYB	75分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
16(木)	17:00-18:00	1.5 【常温】開脚180度を目指すためのヨガ	細谷真奈加
【注意事項】			
① … 常温レッスン	● … 体幹レッスン予約可能	●スクジュール、担当インストラクターは予め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。	
★ … マスタークラス	△ … アロマ使用レッスン	●レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合のご受講いただけません。	
△ … スリーリーヨガ	× … 予約不要レッスン	お時間に余裕をもってお越しください。	
◆ … 暗闇ピックボクシング	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	10分	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名	
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	レッスン後 10分講座	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。

