

2025年8月レッスンスケジュール LAVA 新宿東口店(全スタジオ:女性専用)

※2025年08月09日 02:04 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	
8:00-09:00 SP 佐々木	●08:20-09:10 ◎ピラUpper+ 宮沢	10分	08:00-09:00 SP 佐々木	●08:00-09:00 美脚 工藤										08:00-09:00 PW初級 佐々木	●08:20-09:10 ◎ピラWaist+ 星野	
9:00-10:00 ネイチャ 佐々木			●09:30-10:30 美腸力 佐々木	●09:30-10:30 ヨガフローB 佐々木	10分	●09:00-10:00 上半身ストレッチ 初級 佐々木	●09:50-10:40 ◎ピラUpper+ 岩崎	09:00-10:00 ヨガフローB 佐々木	●09:00-10:00 ネイチャ 宮沢	●09:00-10:00 PW初級 佐々木	10分	08:00-09:00 エナジー ノノ内			●09:00-10:00 肩こり 上町	
10:30-11:30 美律 佐々木	●10:30-11:30 ◎ピラB&A+ 宮沢		11:00-12:30 WS 物江	●11:30-11:40 ◎ピラRefCore 村田	10分	●11:00-12:00 ◎ピラCentralF 星野	●11:30-11:40 ◎ピラRefCore 沖村	●10:30-11:30 ヨガB 佐々木	●11:00-12:30 ヨガB 佐々木	●10:30-11:30 下半身ストレッチ 初級 佐々木	●10:30-11:30 ヨガビギナー 宮沢				10:30-11:40 ★PWフラティス 上町	
12:00-13:00 ◎ピラWaist+ 沖村	●12:20-13:10 ◎ピラLower+ 沖村	10分	12:00-13:00 ◎ピラWaist+ 岩崎	●12:10-12:40 ◎ピラLower+ 沖村		●12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 星野	●12:10-12:40 ◎ピラLower+ 岩崎	12:00-13:00 FS-D 沖村	●12:10-13:00 ◎ピラB+ 沖村	12:00-13:00 WS 村上	12:00-13:00 SP 佐々木				●12:20-13:00 ◎ピラWaist+ 斎藤	
13:30-14:30 ◎ピラB+ 沖村	●13:30-14:30 ◎ピラB+ 沖村	10分	13:30-14:10 ◎ピラB+ 宮沢	●13:20-14:10 ◎ピラH&L+ 宮沢		●13:20-14:30 ◎ピラH&L+ 宮沢	●14:00-14:30 ◎ピラUpper+ 宮沢	●13:30-14:30 ヨガB 木ノ内	●14:00-15:00 美尻 斎藤	●13:30-14:30 ヨガB 木ノ内	●13:30-14:30 美律 佐々木				●12:20-13:10 ◎ピラWaist+ 斎藤	
14:30-15:30 ◎ピラLower+ 岩崎			14:30-15:30 ◎ピラLower+ 岩崎	●14:20-15:10 ◎ピラLower+ 岩崎	10分	●14:20-15:10 ◎ピラLower+ 岩崎	●14:30-15:30 PW初級 斎藤	●15:30-16:40 ◎ピラH&L+ 上町	●15:30-16:30 PW初級 斎藤	●14:50-16:00 ヨガフローA 岩崎	●15:20-16:10 ◎ピラB+ 星野	●13:30-14:30 美腸力 佐々木			●13:20-14:30 PW初級 斎藤	
15:10-15:40 ◎ピラRefCore 沖村			15:00-16:00 エナジー 木ノ内							●15:20-16:10 ◎ピラB+ 岩崎	●15:30-16:30 ヨガフローA 岩崎	●14:00-15:00 リラクス 宮沢				●13:20-14:30 PW初級 斎藤
16:30-17:30 ハーモニックBY 木ノ内			16:20-17:10 カラダほぐし 村田							●15:30-16:40 ◎ピラH&L+ 上町	●15:30-16:30 ヨガフローA 岩崎	●14:00-15:00 リラクス 宮沢				●13:20-14:30 PW初級 斎藤
17:50-18:40 ◎ピラLower+ 上町	●18:20-19:10 ◎ピラB+ 村田	10分	17:30-18:30 サウンドA 斎藤			18:30-19:30 リラクス 宮沢		●18:00-19:00 サウンドE 工藤	●18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 上町	●18:20-19:10 ◎ピラLower+ 宮沢	●18:00-19:00 リハリフレッシュ 上町	●18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 上町	●18:00-19:00 背中美人 工藤			●13:20-14:30 PW初級 斎藤
19:30-20:30 シヨウフル 工藤	●19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 村田	10分	19:00-20:00 ヨガヒキナー 斎藤			●19:30-20:30 ネイチャー 宮沢	●19:50-20:40 ◎ピラLower+ 上町	●19:30-20:30 ヨガヒキナー 宮沢	●19:50-20:40 ◎ピラH&L+ 宫澤	●19:30-20:30 ヨガヒキナー 宮澤	●19:30-20:30 ヨガヒキナー 斎藤	●19:30-20:30 ヨガヒキナー 斎藤	●18:00-19:00 PW初級 沖村		●13:20-14:30 PW初級 斎藤	
21:00-22:00 背中美人 工藤	●21:00-22:00 ◎ピラRefCore 村田	10分				21:00-22:00 PW初級 宮沢		21:00-22:00 PW初級 宮沢		21:00-22:00 PW初級 宮沢	●21:00-22:00 ジョイフル 工藤	●21:00-22:00 骨盤 斎藤	●18:30-19:30 シヨウフル 工藤			●13:20-14:30 PW初級 斎藤
														09:00-10:00 PW初級 佐々木	●09:40-10:10 ◎ピラWaist+ 星野	
														●09:30-10:30 ハーモニックBY 木ノ内		
														●10:30-11:30 PW中級 岩崎		
														●11:00-12:00 FS-B 村田	●11:20-12:10 ◎ピラLower+ 沖村	
														●11:20-12:10 ◎ピラLower+ 上町	●12:00-13:00 FS-D 岩崎	
														●12:00-13:00 美脚 佐々木	●12:20-13:10 ◎ピラWaist+ 斎藤	
														●12:20-13:10 ◎ピラLower+ 岩崎	●12:20-13:10 ◎ピラWaist+ 斎藤	
														●12:30-13:30 リハリフレッシュ 村田	●12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 沖村	
														●12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 岩崎	●13:50-14:30 PW初級 斎藤	
														●13:50-14:40 ◎ピラH&L+ 上町	●13:50-14:40 ◎ピラLower+ 岩崎	
														●13:50-14:40 ◎ピラH&L+ 上町	●15:20-16:10 ◎ピラB+A+ 岩崎	
														●15:20-16:10 ◎ピラB&A+ 上町	●16:30-17:30 下半身ストレッチ 沖村	
															●16:30-17:30 PW初級 沖村	

【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間
0.5	【特別料金】クリスタルサウンドバス	60分
1.5	リラックス	60分
1.5	リンパリフレッシュ	60分
1.5	カラダ「まぐし」	60分
1.5	睡眠	60分
1.5	ハーモニックBY	60分
2	美律	60分
2	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリア	60分
2	美腸力	60分
2	上半身スキヨガ初級	60分
2	下半身キレイ初級	60分
2.5	ヨガB	60分
2.5	肩こり	60分
2.5	◎ウェーブリング	60分
2.5	背中美人	60分
2.5	ネイチャ―	60分
2.5	ホットピラ	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	◎ホイールB	60分
3	サウンドE	60分
3	ニノウデ	60分
3.5	ヨガフローB	60分
3.5	FS-P	60分
3.5	FS-B	60分
3.5	開脚	60分
3.5	ジョイフル	60分
4	FS-D	60分
4	PW中級	60分
4	エナジー	60分
5	ヨガフローA	70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
4	★PWプラクティス パワーヨガのためのプラクティス	70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
3	⑧ビラHipLine	30分
3	⑨ビラRefCore	30分
3.5	⑩ビラWaist+	50分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時		頻度	レッスン名	担当インストラクター
2(土)	08:00-09:00	2	ゆったり過ごすほぐしヨガ	佐々木絵里
6(水)	12:00-13:00	2.5	呼吸で燃やす！下腹部スッキリエクササイズ	佐々木絵里
16(土)	18:30-19:30	4	動く瞑想～アシュタンガビギナー	岩崎木乃美
17(日)	09:30-10:30	3	代謝を上げる太陽礼拝	中畠美希
18(月)	09:00-10:00	4	動く瞑想～アシュタンガビギナー	岩崎木乃美
18(月)	12:00-13:00	2	ゆったり過ごすほぐしヨガ	佐々木絵里
20(水)	09:00-10:00	4	Affirmative Action	加藤正雄
20(水)	10:30-11:30	4	大地にはびこるマンパワー	加藤正雄
29(金)	13:30-14:30	2.5	呼吸で燃やす！下腹部スッキリエクササイズ	佐々木絵里

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時		頻度	レッスン名	担当インストラクター
2(土)	11:00-12:30	1.5	【￥3500】15名限定・陰ヨガ×クリスタルサウンド	物江麻衣子
5(火)	12:00-13:30	3	呼吸が芽吹くヨガ	村上里菜
17(日)	11:00-12:30	3	【￥3000】アライメントヨガ初級～ダウンドック編～	中畠美希
19(火)	13:30-15:00	3.5	呼吸で燃やす！下腹部スッキリエクササイズ～90分ver～	佐々木絵里
27(水)	09:00-10:30	2.5	ゆったり過ごすほぐしヨガ～90分ver～	佐々木絵里

○ … 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
◇ … スクリーニングヨガ	✗ … 予約不要レッスン
◆ … 暗闇キックボクシング	SP … 特別レッスン
▽ … ボイナビ	WS … プレミアムワークショップ(追加料金有り)
■ … 10分講座	■ … 10分
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	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。

