

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

※2025年10月30日02:02 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ
●09:00-10:00 ホットピラ 萬	●09:00-10:00 ニゾテ 木村	●08:30-09:20 ④ピラUpper+ 岸本	●08:00-09:00 △ホールド スクリーン	●08:00-09:00 △ピラRefBody 植田	●09:00-10:00 FS-B 吉田	●09:00-10:00 上半身スカリ初級 吉良	●09:00-10:00 美腸力 大西	●09:00-10:00 △ピラUpper+ 木村	●09:00-10:00 △ピラUpper+ 萬
●09:30-10:20 ④ピラLower+ 木村	●10:00-10:00 △ピラUpper+ 岸本	●09:30-10:20 △ピラLower+ 岸本	●10:00-10:50 △ピラUpper+ 小倉	●09:30-10:30 PW上級 木村	●09:30-10:45 MYB 萬	●09:30-10:20 △ピラB&A+ 植田	●10:40-11:40 SP 吉田	●10:30-11:30 △ピラRefBody 植田	●10:30-11:30 △ピラUpper+ 木村
●10:30-11:30 △美脚 スクリーン	●10:40-11:40 美腸力 木村	●11:00-12:00 △ピラLower+ 岸本	●11:00-12:00 △ピラUpper+ 小倉	●11:00-12:00 AJヨガ 大西	●11:00-12:00 △下半身ヨガ初級 スクリーン	●11:00-12:00 △ピラB+ 植田	●12:20-13:20 △カB スクリーン	●12:00-13:00 SP 吉田	●10:40-11:40 △サウンドB スクリーン
●11:00-11:50 △ピラUpper+ 萬	●12:00-13:00 ニゾテ 木村	●12:30-13:20 △ピラLower+ 岸本	●12:30-13:30 △ピラUpper+ 小倉	●13:00-13:50 △ピラWaist+ 萬	●12:30-13:30 △カB スクリーン	●12:30-13:20 △ピラB&A+ 植田	●13:20-14:30 △カB スクリーン	●12:20-13:20 ヨガフローラ 大西	●12:00-13:00 SP 谷
12:50-13:20 △ピラHipLine 吉田	13:30-14:30 SP 吉田	●14:00-14:50 △ピラLower+ 萬	●14:00-15:00 △ピラUpper+ 岸本	●14:00-15:00 △カB スクリーン	●14:00-15:00 お腹 大西	●14:00-15:00 △カB スクリーン	●14:10-14:40 △ピラTotalBody 吉田	●13:20-14:30 △ピラUpper+ 木村	●13:30-14:30 △ピラHipLine 吉田
●15:00-16:00 △サウンドA スクリーン	●15:00-16:00 △ピラUpper+ 岸本	●14:30-15:20 △ピラUpper+ 木村	●14:30-15:20 △ピラLower+ 植田	●14:30-15:20 △カB スクリーン	●14:30-15:20 △カB スクリーン	●14:30-15:20 △カB スクリーン	●14:10-14:40 △ピラTotalBody 吉田	●14:00-15:00 AJ PW初級 大西	●13:30-14:30 △ピラHipLine 谷
●15:30-16:20 △ピラUpper+ 小倉	●15:30-16:30 △PW初級 スクリーン	●15:30-16:20 △ピラLower+ 木村	●15:30-16:30 △カB スクリーン	●15:30-16:30 △カB スクリーン	●15:30-16:30 △カB スクリーン	●15:30-16:30 △カB スクリーン	●15:30-16:20 △ピラUpper+ 岸本	●15:00-16:00 △カB スクリーン	●15:00-16:00 △カB スクリーン
●16:30-17:30 △カB スクリーン	●16:30-17:30 △ピラLower+ 木村	●17:00-18:00 △カB スクリーン	●17:00-18:00 △カB スクリーン	●17:00-18:00 △カB スクリーン	●17:00-18:00 △カB スクリーン	●17:00-18:00 △カB スクリーン	●17:00-17:30 △ピラLower+ 岸本	●16:30-17:30 △カB スクリーン	●16:30-17:00 △ピラRefBody 谷
●17:10-17:40 △ピラRefCore 吉田	●17:10-18:40 FS-P 吉田	●18:00-18:50 △ピラLower+ 岸本	●18:00-18:50 △ピラUpper+ 岸本	●18:00-18:50 △カB スクリーン	●18:00-18:50 △カB スクリーン	●18:00-18:50 △カB スクリーン	●18:00-18:50 △カB スクリーン	●17:40-18:40 AMY 渉	●18:00-19:00 △カB スクリーン
●18:40-19:10 △ピラTotalBody 吉田	●19:20-20:20 △カB スクリーン	●19:20-20:05 △ピラLower+ 吉田	●19:20-20:05 △ピラLower+ 吉田	●19:20-20:20 △カB スクリーン	●19:20-20:20 △カB スクリーン	●19:20-20:20 △カB スクリーン	●19:20-20:20 △カB スクリーン	●19:20-20:20 △カB スクリーン	●18:00-19:00 △カB スクリーン
●20:00-20:50 △ピラLower+ 岸本	●20:45-21:30 △ピラ45(ハーネル) 萬	●21:00-22:00 △ピラ45(ハーネル) 吉田	●21:00-22:00 △ピラ45(ハーネル) 吉田	●21:00-22:00 △ピラ45(ハーネル) 吉田	●21:00-22:00 △ピラ45(ハーネル) 吉田	●21:00-22:00 △ピラ45(ハーネル) 吉田	●21:00-22:00 △ピラ45(ハーネル) 吉田	●20:30-21:15 △ピラ45(ハーネル) 吉田	●20:00-20:30 △ピラ45(ハーネル) 吉田
●21:20-22:10 △ピラUpper+ 岸本	●21:40-22:10 △ピラHipLine 吉田	●21:40-22:20 △ピラ45(ハーネル) 萬	●21:40-22:20 △ピラ45(ハーネル) 吉田	●21:40-22:20 △ピラ45(ハーネル) 吉田	●21:40-22:20 △ピラ45(ハーネル) 吉田	●21:40-22:20 △ピラ45(ハーネル) 吉田	●21:40-22:20 △ピラ45(ハーネル) 吉田	●21:40-22:20 △ピラ45(ハーネル) 吉田	●21:20-22:00 △ピラ45(ハーネル) 吉田

11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)
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
●08:30-09:20 ◎ピラLower+ 岸本	08:00-09:00 △サウンドE スクリーン	●08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 岸本	●08:00-09:00 リラクス 小倉	●08:30-09:10 ★ブラン 宮長	08:00-09:10 △サウンドA 木村	●09:30-10:20 △ピラWaist+ 谷	●09:30-10:00 △カーリング 谷	●08:00-09:00 AJ PW初級 大西	
●09:30-10:30 背中美人 木村	●10:30-11:30 10分	●10:30-10:30 エナー 大西	●10:30-10:50 10分	●10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 小倉	●09:30-10:30 PW初級 中村	●09:30-10:20 △ピラWaist+ 谷	●09:30-10:20 △ピラUpper+ 木村	●08:30-09:20 ◎ピラB+ 谷	●08:30-09:20 △ピラRefCore 谷
●10:00-10:50 ◎ピラB+ 小倉		●10:00-10:50 ◎ピラLower+ 岸本		●10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 小倉		●10:40-11:40 △下半身キレイ初級 スクリーン	●10:30-11:30 ジョイフル 谷	●09:30-10:30 △ピラB+ 木村	●09:30-10:30 △ピラTotalBody 吉田
●11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 岸本	●11:30-12:10 ★後屈 木村	●11:30-12:20 10分	●11:00-12:00 △ホタヒラ スクリーン	●11:00-12:00 SP 宮長	●11:00-12:00 △ピラB+ 谷	●11:00-11:50 △ピラLower+ 木村	●11:00-11:50 △ピラB+ 谷	●09:00-10:00 美尻 萬	●09:20-09:50 09:00-10:00 △PW初級 大西
●12:30-13:30 3P/B 大西	●12:30-13:30 お腹 森中	●12:30-13:30 10分	●12:30-13:30 リラクス 中村	●12:30-13:30 ★股関節・肩 木村	●12:30-13:30 △ピラLower+ 谷	●12:30-13:20 △ピラB+ 小倉	●12:00-13:00 △腰こり 谷	●10:40-11:40 FS-D 萬	●10:40-11:40 背中美人 木村
●13:00-13:50 ◎ピラLower+ 木村	●13:00-13:50 10分	●13:00-13:50 ◎ピラB+ 小倉	●13:00-13:50 ◎ピラWaist+ 谷	●13:00-13:50 10分	●13:00-13:50 △ピラWaist+ 谷	●13:00-13:50 △ピラLower+ 木村	●13:00-13:50 △ピラB+ 谷	●11:10-12:00 △ピラWaist+ 谷	●10:40-11:40 10分
●14:00-15:00 AJ PW初級 大西	●14:00-15:00 10分	●14:00-15:00 ネイチャー 森中	●14:00-15:00 背中美人 宮長	●14:00-15:00 美腸力 岸本	●14:00-15:00 △ピラUpper+ 萬	●14:00-14:50 △ピラWaist+ 吉田	●14:00-14:50 △ヨガプロ-B スクリーン	●12:30-13:30 △カーリング 谷	●12:20-13:20 FS-P 吉田
●14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 岸本	●14:30-15:20 10分	●14:30-15:20 ◎ピラLower+ 小倉	●14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 岸本	●14:30-15:20 ◎ピラWaist+ 萬	●14:30-15:15 △ピラ45(ハーネナル 吉田	●14:30-15:15 △ピラ45(ハーネナル 吉田	●14:20-15:05 △ピラ45(ハーネナル 吉田	●13:00-13:50 △ピラLower+ 小倉	●12:30-13:30 △ヨガプロ-B スクリーン
●15:30-16:30 美脚 大西	●15:30-16:30 △開脚 スクリーン	●15:30-16:30 10分	●15:30-16:30 △ニウツ スクリーン	●15:30-16:40 SP 吉田	●15:30-16:20 △ピラB+ 吉田	●15:30-16:20 △ピラLower+ 萬	●15:30-16:20 △ヨガプロ-B スクリーン	●14:00-15:00 △ヨガプロ-B スクリーン	●14:00-15:00 リラクス 大西
●16:00-16:50 ◎ピラB+ 小倉	●16:00-16:50 10分	●16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 木村	●16:00-16:50 △ピラLower+ 岸本	●16:10-17:00 △ピラUpper+ 岸本	●16:50-17:35 △ピラ45(ハーネナル 吉田	●17:00-17:50 △ピラLower+ 萬	●16:30-17:30 △ヨガプロ-B スクリーン	●15:30-16:30 △サウンドA 岸本	●15:40-16:40 △ヨガプロ-B 大西
●17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 小倉	●17:00-18:00 △ホットラ スクリーン	●17:00-18:00 10分	●17:00-18:00 ヨガヒギナ 森中	●17:30-18:20 △ピラB+ 小倉	●17:00-18:00 △カーリング 谷	●17:40-18:55 MYB 萬	●18:00-19:00 △ホットラ スクリーン	●16:00-16:50 △ピラLower+ 萬	●16:10-17:00 △ピラUpper+ 木村
●18:30-19:30 SP 大西	●19:00-19:50 10分	●19:00-19:50 ◎ピラLower+ 岸本	●19:00-19:50 △ピラB+ 岸本	●19:40-20:20 カラダほぐし 吉田	●18:30-19:30 △カーリング 岸本	●19:20-20:30 △ピラB+ 吉田	●19:20-20:30 △ピラWaist+ 萬	●17:00-18:00 △お腹 スクリーン	●17:40-18:40 △ヨガプロ-B 小倉
●19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 木村				●19:40-20:20 カラダほぐし 吉田	●19:20-20:30 △ピラB+ 吉田	●20:20-20:50 △ピラUpper+ 岸本	●20:20-20:45 △ピラ45(ハーネナル 吉田	●17:00-18:00 △お腹 スクリーン	●17:40-18:40 △ヨガプロ-B 小倉
				●19:40-20:20 カラダほぐし 吉田	●19:20-20:30 △ピラB+ 吉田	●20:20-21:05 △ピラWaist+ 萬	●20:00-20:45 △ピラ45(ハーネナル 吉田	●17:30-18:20 △ピラB+ 岸本	●18:10-19:00 △ヨガB&A+ 谷
				●21:00-22:00 △サウンドE スクリーン	●21:00-22:00 △ピラH&L+ 吉田	●21:00-22:00 △ピラWaist+ 萬	●21:00-22:00 △ピラ45(ハーネナル 吉田	●19:20-20:20 △ピラWaist+ 岸本	●19:50-20:40 △ヨガB&A+ 谷
				●21:20-22:10 △ピラB+ 吉田	●21:20-22:10 △ピラB+ 吉田	●21:20-22:10 △ピラWaist+ 萬	●21:00-22:00 △ピラ45(ハーネナル 吉田	●21:00-22:00 △ヨガB+ 大西	●21:20-22:10 △開脚 スクリーン
									21:00-22:00 △開脚 スクリーン

定休日



31日(金)		【通常レッスン】		
Aスタジオ	Bスタジオ	強度	レッスン名	時間
		1.5 リラックス	リラックスヨガ	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 カラダ(まぐし)	カラダ(まぐし)ヨガ	60分
		1.5 睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
		1.5 ハーモニックBY	ハーモニックブリージングヨガ	60分
		2 ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
		2 ヨガフローリア	ヨガフローリラックス	60分
		2 美腸力	美腸カヨガ	60分
		2 上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
		2.5 ヨガB	ヨガベーシック	60分
		2.5 肩こり	肩こり改善ヨガ	60分
		2.5 ◎ウェーブリング	ウェーブリングヨガ【常温】	60分
		2.5 背中美人	背中美人ヨガ	60分
		2.5 ネイチャ-	ネイチャーフィールヨガ	60分
		2.5 ホットピラ	ホットピラティス	60分
		2.5 AJ.ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
		2.5 AMY	Asian Music Yoga	60分
		3 骨盤	骨盤筋整ヨガ	60分
		3 PW初級	パワーヨガ初級	60分
		3 お腹	お腹引き締めヨガ	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 サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
		3 ニノケ-	ほっこりニの腕ヨガ	60分
		3 AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
		3 AJ PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
		3 AJ_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
		3.5 ヨガフローブ	ヨガフローベーシック	60分
		3.5 FS-P	Fun Shape Perfect	60分
		3.5 FS-B	Fun Shape Beauty	60分
		3.5 開脚	開脚フローヨガ	60分
		3.5 ショイフル	ショイフルヨガ	60分
		3.5 MYB	Music Yoga Burning	75分
		4 FS-D	Fun Shape Disco	60分
		4 エナジー	エナジーヨガ	60分
		4.5 ヨガ'A	ヨガアドバанс	70分
		5 PW上級	パワーヨガ上級	60分
【マスターレッスン】※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				
15:20-15:50 ◎ピラTotalBody 吉田		強度	レッスン名	時間
		1.5 ★後屁	～後屁編～柔軟性UPのマル秘メソッド	70分
		2 ★ブーナ	心とカラダをつなぐブーナヤーマ	70分
		3 ★股関節・肩	股関節＆肩と遊ぶヨガ	70分
18:20-18:50 ◎ピラHipLine 吉田		18:00-19:00	開脚 樋田	
19:30-20:30 ◎PW初級 スクリーン		19:30-20:30 ◎PW初級 スクリーン	19:30-20:30 ◎PW初級 スクリーン	
20:20-20:50 ◎ピラRefBody 樋田		20:20-20:50 ◎ピラRefBody 樋田	20:20-20:50 ◎ピラRefBody 樋田	
21:25-22:15 ◎ピラLower+ 彦坂		21:00-22:00 FS-P 吉田	21:00-22:00 FS-P 吉田	

強度	レッスン名	時間
2.5	◇ネイチャ【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◇ホットピラ【スクリーン】ホットピラティス	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	◇PW初級【スクリーン】パワーヨガ初級	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】骨盤筋整酵ヨガ	60分
3	◇ニコナビ【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚【スクリーン】美脚ヨガ	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
3.5	◇ジョイフル【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分

  

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RefBody Refresh Body	30分
3	◎ビラH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ビラ45(ハーフラ) パーソナルマシンピラティス45【8400円】	45分
3	◎ビラBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore Refresh Core	30分
3.5	◎ビラWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ビラB&A+ Back&Arms+	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	強度	レッスン名	担当インストラクター	
1(水)	13:30-14:30	2 easyピラティス	吉田若菜	
3(金)	21:00-22:00	3 脚痩せYOGA～大転子でつぱり改善～	萬美優	
6(月)	10:40-11:40	3.5 イメージと身体を繋いで動くピラティス	吉田若菜	
6(月)	21:00-22:00	2 体幹ととのうインナーメンテヨガ	谷咲織	
7(火)	12:00-13:00	3.5 骨で考えるピラティス	吉田若菜	
10(金)	12:00-13:00	2 体幹ととのうインナーメンテヨガ	谷咲織	
10(金)	21:00-22:00	3.5 イメージと身体を繋いで動くピラティス	吉田若菜	
12(日)	18:30-19:30	2.5 内ももスッキリ引き締めヨガ	大西笑菜	
13(月)	11:00-12:00	3 自分をみつめる月礼拝	宮長愛華	
14(火)	15:40-16:40	3.5 骨で考えるピラティス	吉田若菜	
17(金)	19:20-20:20	2 easyピラティス	吉田若菜	
21(火)	12:20-13:20	2.5 肩甲骨コリ改善ヨガ	岸本桃花	
21(火)	17:40-18:40	2 体幹ととのうインナーメンテヨガ	谷咲織	
22(水)	13:30-14:30	3.5 イメージと身体を繋いで動くピラティス	吉田若菜	
24(金)	15:40-16:40	2 体幹ととのうインナーメンテヨガ	谷咲織	
24(金)	19:20-20:20	3.5 骨で考えるピラティス	吉田若菜	
26(日)	08:00-09:00	2 体幹ととのうインナーメンテヨガ	谷咲織	
26(日)	11:00-12:00	3 脚痩せYOGA～大転子でつぱり改善～	萬美優	
26(日)	18:15-19:15	2 反り腰さんの為の1DAYリトリート	谷咲織	
27(月)	14:00-15:00	3.5 骨で考えるピラティス	吉田若菜	
27(月)	17:40-18:40	2 easyピラティス	吉田若菜	
28(火)	12:00-13:00	3.5 イメージと身体を繋いで動くピラティス	吉田若菜	
28(火)	19:30-20:30	3 体幹強化で美姿勢ヨガ	👑 西本真衣美	
29(水)	17:40-18:40	3.5 イメージと身体を繋いで動くピラティス	吉田若菜	

- … 常温レッスン
- … 体験レッスン予約可能
- ★ … マスターレッスン
- △ … アロマ使用レッスン
- ◊ … スクリーンヨガ
- ✗ … 予約不要レッスン
- ◆ … 暫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)
- △△ … パーソナル

## 【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。

【マスター・レッスン】※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
1.5	★後屈	～後屈編～柔軟性UPのマル秘メソッド
2	★ブラー	心とカラダをつなぐブランナーヤーマ
3	★股関節・肩	股関節・肩と遊ぶヨガ
【スクリーン】		
強度	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
1.5	◇リラックス	【スクリーン】リラックスヨガ
1.5	◇ハーモニックBY	【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ
2	◇下半身キレイ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級
2	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー
2	◇ヨガフローリ	【スクリーン】ヨガフローリラックス



【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://www.yoga-lava.com)

ア オンラ  
UCHIY

日ガ  
A+ 公式

エントリ

## Diagram

