

2025年7月レッスンスケジュール LAVA 静岡店(全スタジオ:女性専用)

※2025年07月31日02:08 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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	
	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	Aスタジオ Bスタジオ	
●09:00-10:00 ネイチャー 杉山	●09:00-10:00 ニガテ 田中	●09:00-10:00 ヨガフローラ 原田	●09:30-10:00 見学会(8)	●09:30-10:00 見学会(8)	●08:00-09:00 サウンドA 花井	●08:00-09:00 肩こり 花井	●09:00-09:30 見学会(8)	●09:00-10:00 リラックス 田中	09:00-10:00 サウンドE 杉山	●09:00-10:00 美腸力 湯野	●09:00-10:00 PW中級 田中	●09:00-09:00 お腹 原田	08:00-09:00 開脚 湯野	
●10:30-11:30 リラックス 田中	●10:30-11:30 美腸力 湯野	10:30-11:30 開脚 湯野			●09:30-10:30 ヨガヒギナー 杉山	●09:30-10:30 ヨガフローラ 原田		10:30-11:30 サウンドE 杉山	10:30-11:30 ヨガB 河本	10:30-11:30 PW中級 田中	●10:30-11:30 肩こり 花井	●09:00-09:30 見学会(8)	●09:00-09:30 見学会(8)	
●11:30-12:00 見学会(8)	●11:30-12:00 見学会(8)	●11:30-12:00 見学会(8)	●11:30-12:00 見学会(8)	●11:30-12:00 見学会(8)	●11:00-12:00 肩こり 花井	●11:00-12:00 ヨガB 河本	●11:30-12:00 見学会(8)	●11:30-12:00 見学会(8)	●11:30-12:00 見学会(8)	●11:30-12:00 見学会(8)	●11:30-12:00 見学会(8)	●11:30-12:00 見学会(8)	●11:30-12:00 見学会(8)	
12:00-13:00 PW初級 杉山	●12:00-13:00 リラックス 田中	●12:00-13:00 お腹 原田				●12:00-13:00 ニガテ 田中		●12:00-13:00 美尻 田中	●12:00-13:00 骨盤 湯野	●12:00-13:00 リラックス 田中	●12:00-12:30 見学会(8)	●12:00-12:30 見学会(8)	●12:00-12:30 見学会(8)	
●13:30-14:30 美尻 田中	●13:30-14:30 ヨガヒギナー 花井	●13:30-14:30 リラックス 田中			●13:30-14:30 骨盤 湯野	●13:30-14:00 見学会(8)	●13:30-14:00 見学会(8)	13:30-14:30 ヨガB 河本	●13:30-14:30 リラックス 田中	●13:30-14:30 上半身スッキリ初級 湯野	●13:30-14:30 リラックス 田中	●13:30-14:00 見学会(8)	●13:30-14:00 見学会(8)	
●15:00-16:00 美腸力 原田	●15:00-16:00 ネイチャー 湯野	●15:00-16:00 美腸力 湯野			●15:00-16:00 ヨガフローラ 原田	●15:00-16:00 美腸力 湯野	●15:30-16:00 見学会(8)	●15:00-16:00 ネイチャー 杉山	●16:00-16:30 見学会(8)	●16:00-16:30 見学会(8)	15:00-16:00 サウンドA 花井	●15:00-16:00 見学会(8)	●15:00-16:00 見学会(8)	
16:30-17:30	●16:30-17:30 肩こり 花井	16:30-17:30 サウンドA 花井			16:30-17:30 PW中級 田中	●16:30-17:30 背中美人 原田		16:30-17:30 サウンドA 花井	●16:30-17:30 背中美人 原田	●16:30-17:30 ネイチャー 湯野	●16:30-17:30 上半身スッキリ初級 湯野	●16:30-17:30 見学会(8)	●16:30-17:30 見学会(8)	
		●16:00-16:30 見学会(8)	●16:00-16:30 見学会(8)			●17:30-18:00	●17:30-18:00 見学会(8)					18:00-19:00 SP 杉山	18:00-19:00 サウンドA 花井	●18:30-19:00 見学会(8)
18:00-19:00 サウンドA 花井	18:00-19:00 サウンドE 杉山	●18:00-19:00 美脚 杉山	●18:00-19:00 ヨガB 河本	●18:00-19:00 ヨガヒギナー 花井	●18:00-19:00 美腸力 原田	18:00-19:00 開脚 湯野	●18:00-19:00 ヨガヒギナー 花井	●18:00-19:00 お腹 原田	●18:00-19:00 ヨガB 杉山	●18:00-19:00 美脚 杉山	●18:00-19:00 PW初級 杉山	●18:00-19:00 開脚 湯野	●18:00-19:00 見学会(8)	
●19:30-20:30 ヨガフローラ 原田	19:30-20:30 ヨガB 河本	●19:30-20:30 肩こり 花井				●19:30-20:30 骨盤 湯野		●19:30-20:30 肩こり 花井	●19:30-20:30 背中美人 原田	●19:30-20:30 ヨガB 河本				
●20:30-21:00 見学会(8)	●20:30-21:00 見学会(8)	●20:30-21:00 見学会(8)				●20:30-21:00 見学会(8)		●20:30-21:00 見学会(8)	●20:30-21:00 見学会(8)	●20:30-21:00 見学会(8)	●20:30-21:00 見学会(8)	●20:30-21:00 見学会(8)		
●21:00-22:00 肩こり 花井	●21:00-22:00 美脚 杉山	●21:00-22:00 ネイチャー 杉山				●21:00-22:00 ヨガヒギナー 花井		●21:00-22:00 ヨガフローラ 原田	●21:00-22:00 ネイチャー 杉山	●21:00-22:00 PW初級 杉山				

14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25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	
●09:00-10:00 リンパリフレッシュ 花井		09:00-10:00 サウンドA 花井		●09:00-10:00 リラックス 田中	09:00-10:00 肩こり 花井	●09:30-10:00 見学会(8)	●09:30-10:00 見学会(8)	●08:00-09:00 ヨガB 河本	08:00-09:00 ヨガフローラ 原田	●08:00-09:00 美尻 田中		
●10:30-11:30 骨盤 湯野		●10:30-11:30 リラックス 田中	10:30-11:30 サウンドA 花井	●10:30-11:30 リラックス 花井	●10:30-11:30 リハビリフレッシュ 花井	●11:00-11:30 見学会(8)	●11:00-11:30 見学会(8)	●09:00-09:30 見学会(8)	●09:00-09:30 見学会(8)	●09:00-10:00 リラックス 田中	09:00-10:00 上半身スカイ 湯野	
●12:00-13:00 肩こり 花井		●12:00-13:00 ヨガB 花井	●12:30-13:00 見学会(8)	12:00-13:00 PW中級 田中	●12:30-13:00 見学会(8)	●12:30-13:00 見学会(8)	●11:00-12:00 ヨガB 河本	●11:00-12:00 ヨガフローラ 辻	●11:00-12:00 ヨガフローラ 原田	●10:30-11:00 見学会(8)	●10:30-11:30 ヨガB 湯野	
●13:30-14:30 リラックス 田中		●13:25-14:25 ニカラ 田中		●13:30-14:30 美脚 田中	●14:00-14:30 見学会(8)	●14:00-14:30 見学会(8)	●12:00-12:30 見学会(8)	●12:00-12:30 見学会(8)	●12:00-12:30 見学会(8)	●12:00-13:00 ヨガB 湯野	●12:00-13:00 美尻 花井	
●15:00-16:00 上半身スカイ初級 湯野		15:00-16:00 開脚 湯野	●15:30-16:00 見学会(8)		●15:30-16:00 見学会(8)	●15:30-16:00 見学会(8)	●15:00-16:00 サウンドA 花井	15:00-16:00 ヨガB 河本	●15:00-16:00 ヨガB 花井	●12:30-13:00 見学会(8)	●12:30-13:00 見学会(8)	
●16:30-17:30 ネイチャー 杉山		16:30-17:30 ヨガB 河本		●16:30-17:30 お腹 原田			●16:30-17:30 リラックス 田中	●17:00-17:30 見学会(8)	●16:30-17:30 開脚 湯野	●17:00-17:30 見学会(8)	●16:30-17:30 お腹 原田	●16:20-17:20 ヨガB 河本
●18:00-19:00 背中美人 原田		●18:00-19:00 ネイチャー 杉山		18:00-19:00 ヨガB 河本	●18:00-19:00 美腸力 湯野		●18:00-19:00 ヨガB 花井	●18:00-19:00 ヨガB 湯野	●18:00-19:00 上半身スカイ初級 湯野	●18:00-19:00 ヨガB 原田	●18:00-19:00 ヨガフローラ 原田	●17:50-18:50 リラックス 原田
●19:00-19:30 見学会(8)		●19:00-19:30 見学会(8)		●19:00-19:30 見学会(8)	●19:00-19:30 見学会(8)	●19:00-19:30 見学会(8)			●18:30-19:00 見学会(8)	●18:30-19:00 見学会(8)	●19:00-19:30 見学会(8)	●19:00-19:30 見学会(8)
19:30-20:30 ヨガB 河本		●19:30-20:30 美腸力 湯野		●19:30-20:30 ヨガフローラ 原田	19:30-20:30 ヨガB 河本				●19:30-20:30 ヨガフローラ 原田	●19:30-20:30 ヨガフローラ 原田	●19:30-20:30 ヨガフローラ 原田	●19:20-20:30 ヨガフローラ 辻
●20:30-21:00 見学会(8)		●20:30-21:00 見学会(8)		●20:30-21:00 見学会(8)	●20:30-21:00 見学会(8)	●20:30-21:00 見学会(8)			●20:30-21:00 見学会(8)	●20:30-21:00 見学会(8)	●20:30-21:00 見学会(8)	●20:30-21:00 見学会(8)
●21:00-22:00 ヨガフローラ 原田		●21:00-22:00 美脚 杉山		21:00-22:00 PW初級 杉山	●21:00-22:00 背中美人 原田				21:00-22:00 ヨガB 河本	●21:00-22:00 リラックス 田中	●21:00-22:00 ヨガB 湯野	●21:00-22:00 ネイチャー 辻

【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	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリラ	60分
2	美腸力	60分
2	上半身スッキリ初級	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	背中美人	60分
2.5	ネイチャー	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	ニクテ	60分
3	上半身スッキリ中級	60分
3.5	ヨガフローB	60分
3.5	開脚	60分
4	PW中級	60分
5	ヨガフローA	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
2	△ヨガB2.0 【スクリーン】ヨガベーシック(強度2.0)	60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(火)	09:30-10:00	1 見学会(8)	
1(火)	11:30-12:00	1 見学会(8)	
1(火)	18:30-19:00	1 見学会(8)	
1(火)	20:30-21:00	1 見学会(8)	
2(水)	09:30-10:00	1 見学会(8)	
2(水)	11:30-12:00	1 見学会(8)	
2(水)	16:00-16:30	1 見学会(8)	
2(水)	18:30-19:00	1 見学会(8)	
2(水)	20:30-21:00	1 見学会(8)	
3(木)	09:30-10:00	1 見学会(8)	
3(木)	11:30-12:00	1 見学会(8)	
3(木)	16:00-16:30	1 見学会(8)	
3(木)	18:30-19:00	1 見学会(8)	
3(木)	20:30-21:00	1 見学会(8)	
5(土)	09:00-09:30	1 見学会(8)	
5(土)	11:30-12:00	1 見学会(8)	
5(土)	13:30-14:00	1 見学会(8)	
5(土)	15:30-16:00	1 見学会(8)	
5(土)	17:30-18:00	1 見学会(8)	
6(日)	09:00-09:30	1 見学会(8)	
6(日)	11:30-12:00	1 見学会(8)	
6(日)	13:30-14:00	1 見学会(8)	
6(日)	15:30-16:00	1 見学会(8)	
6(日)	17:30-18:00	1 見学会(8)	
7(月)	09:30-10:00	1 見学会(8)	
7(月)	11:30-12:00	1 見学会(8)	
7(月)	18:30-19:00	1 見学会(8)	
7(月)	20:30-21:00	1 見学会(8)	
8(火)	09:30-10:00	1 見学会(8)	
8(火)	11:30-12:00	1 見学会(8)	
8(火)	16:00-16:30	1 見学会(8)	
8(火)	18:30-19:00	1 見学会(8)	
8(火)	20:30-21:00	1 見学会(8)	
9(水)	09:30-10:00	1 見学会(8)	
9(水)	11:30-12:00	1 見学会(8)	
9(水)	16:00-16:30	1 見学会(8)	
9(水)	18:30-19:00	1 見学会(8)	
9(水)	20:30-21:00	1 見学会(8)	
10(木)	09:30-10:00	1 見学会(8)	
10(木)	11:30-12:00	1 見学会(8)	
10(木)	14:00-14:30	1 見学会(8)	
10(木)	18:30-19:00	1 見学会(8)	
10(木)	20:30-21:00	1 見学会(8)	
12(土)	09:00-09:30	1 見学会(8)	
12(土)	10:30-11:00	1 見学会(8)	
12(土)	12:00-12:30	1 見学会(8)	
12(土)	13:30-14:00	1 見学会(8)	
12(土)	17:00-17:30	1 見学会(8)	
12(土)	18:00-19:00	2 テコルテ美人ヨガ	杉山さくら
12(土)	18:30-19:00	1 見学会(8)	
13(日)	09:00-09:30	1 見学会(8)	

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
13(日)	10:30-11:00	1 見学会(8)	
13(日)	12:00-12:30	1 見学会(8)	
13(日)	15:30-16:00	1 見学会(8)	
13(日)	17:00-17:30	1 見学会(8)	
13(日)	18:30-19:00	1 見学会(8)	
14(月)	09:30-10:00	1 見学会(8)	
14(月)	11:00-11:30	1 見学会(8)	
14(月)	12:30-13:00	1 見学会(8)	
14(月)	14:00-14:30	1 見学会(8)	
14(月)	15:30-16:00	1 見学会(8)	
14(月)	19:00-19:30	1 見学会(8)	
14(月)	20:30-21:00	1 見学会(8)	
15(火)	09:30-10:00	1 見学会(8)	
15(火)	11:00-11:30	1 見学会(8)	
15(火)	12:30-13:00	1 見学会(8)	
15(火)	14:00-14:30	1 見学会(8)	
15(火)	15:30-16:00	1 見学会(8)	
15(火)	19:00-19:30	1 見学会(8)	
15(火)	20:30-21:00	1 見学会(8)	
16(水)	09:30-10:00	1 見学会(8)	
16(水)	11:00-11:30	1 見学会(8)	
16(水)	19:00-19:30	1 見学会(8)	
16(水)	20:30-21:00	1 見学会(8)	
17(木)	09:30-10:00	1 見学会(8)	
17(木)	11:00-11:30	1 見学会(8)	
17(木)	12:30-13:00	1 見学会(8)	
17(木)	14:00-14:30	1 見学会(8)	
17(木)	15:30-16:00	1 見学会(8)	
17(木)	19:00-19:30	1 見学会(8)	
17(木)	20:30-21:00	1 見学会(8)	
18(金)	09:00-09:30	1 見学会(8)	
18(金)	10:30-11:00	1 見学会(8)	
18(金)	12:00-12:30	1 見学会(8)	
18(金)	15:30-16:00	1 見学会(8)	
18(金)	17:00-17:30	1 見学会(8)	
18(金)	18:30-19:00	1 見学会(8)	
20(日)	09:00-09:30	1 見学会(8)	
20(日)	10:30-11:00	1 見学会(8)	
20(日)	12:00-12:30	1 見学会(8)	
20(日)	13:30-14:00	1 見学会(8)	
20(日)	17:00-17:30	1 見学会(8)	
20(日)	18:30-19:00	1 見学会(8)	
21(月)	09:00-09:30	1 見学会(8)	
21(月)	10:30-11:00	1 見学会(8)	
21(月)	12:00-12:30	1 見学会(8)	
21(月)	13:30-14:00	1 見学会(8)	
21(月)	17:00-17:30	1 見学会(8)	
21(月)	18:30-19:00	1 見学会(8)	
22(火)	09:30-10:00	1 見学会(8)	
22(火)	11:00-11:30	1 見学会(8)	
22(火)	12:30-13:00	1 見学会(8)	

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
22(火)	17:30-18:00	1 見学会(8)	
22(火)	19:00-19:30	1 見学会(8)	
22(火)	20:30-21:00	1 見学会(8)	
23(水)	09:30-10:00	1 見学会(8)	
23(水)	11:00-11:30	1 見学会(8)	
23(水)	12:30-13:00	1 見学会(8)	
23(水)	16:00-16:30	1 見学会(8)	
23(水)	17:30-18:00	1 見学会(8)	
23(水)	19:00-19:30	1 見学会(8)	
23(水)	20:30-21:00	1 見学会(8)	
24(木)	09:30-10:00	1 見学会(8)	
24(木)	11:00-11:30	1 見学会(8)	
24(木)	12:30-13:00	1 見学会(8)	
24(木)	16:00-16:30	1 見学会(8)	
24(木)	17:30-18:00	1 見学会(8)	
24(木)	19:00-19:30	1 見学会(8)	
24(木)	20:30-21:00	1 見学会(8)	
25(金)	10:00-11:00	3 夏本番！二の腕瘦せ1dayリトリート	田中茉穂
26(土)	09:00-09:30	1 見学会(8)	
26(土)	10:30-11:00	1 見学会(8)	
26(土)	12:00-12:30	1 見学会(8)	
26(土)	13:30-14:00	1 見学会(8)	
26(土)	15:00-15:30	1 見学会(8)	
26(土)	17:00-17:30	1 見学会(8)	
26(土)	18:30-19:00	1 見学会(8)	
27(日)	09:00-09:30	1 見学会(8)	
27(日)	10:30-11:00	1 見学会(8)	
27(日)	12:00-12:30	1 見学会(8)	
27(日)	13:30-14:00	1 見学会(8)	
27(日)	15:00-15:30	1 見学会(8)	
27(日)	17:00-17:30	1 見学会(8)	
27(日)	18:30-19:00	1 見学会(8)	
28(月)	09:30-10:00	1 見学会(8)	
28(月)	11:00-11:30	1 見学会(8)	
28(月)	12:30-13:00	1 見学会(8)	
28(月)	14:00-14:30	1 見学会(8)	
28(月)	15:00-16:00	2 デコルテ美人ヨガ	杉山さくら
28(月)	15:30-16:00	1 見学会(8)	
28(月)	19:00-19:30	1 見学会(8)	
28(月)	20:30-21:00	1 見学会(8)	
29(火)	09:30-10:00	1 見学会(8)	
29(火)	11:00-11:30	1 見学会(8)	
29(火)	12:30-13:00	1 見学会(8)	
29(火)	14:00-14:30	1 見学会(8)	
29(火)	15:30-16:00	1 見学会(8)	
29(火)	19:00-19:30	1 見学会(8)	
29(火)	20:30-21:00	1 見学会(8)	
30(水)	09:30-10:00	1 見学会(8)	
30(水)	11:00-11:30	1 見学会(8)	
30(水)	12:30-13:00	1 見学会(8)	
30(水)	14:00-14:30	1 見学会(8)	

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
30(水)	17:30-18:00	1 見学会(8)	
30(水)	19:00-19:30	1 見学会(8)	
30(水)	20:30-21:00	1 見学会(8)	
31(木)	09:30-10:00	1 見学会(8)	
31(木)	11:00-11:30	1 見学会(8)	
31(木)	12:30-13:00	1 見学会(8)	
31(木)	17:30-18:00	1 見学会(8)	
31(木)	19:00-19:30	1 見学会(8)	

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
27(日)	17:00-18:10	2.5 【￥2500】股関節整体ヨガ 柔軟性と安定性のバランスへ	松本祐司
30(水)	19:00-20:30	3 【￥3000】股関節ゆるめ鍛えるヨガ	内藤秀子

【注意事項】

● 常温レッスン
★ マスクレッスン
△ スクリーンヨガ
◆ 緩衝キックボクシング
▽ ボイカビ
● 体験レッスン予約可能
△ アロマ使用レッスン
× 予約不要レッスン
SP 特別レッスン
WS プレミアムワークショップ(追加料金あり)

10分	10分講座	18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名	10分
レッスン前 10分講座	レッスン後 10分講座	【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。

