

2026年1月レッスンスケジュール LAVA 枚方市駅前店(全スタジオ:男女共用)

※2026年01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(木)		2日(金)		3日(土)		4日(日)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)		11日(日)		12日(月)		13日(火)		14日(水)			
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			
臨時休業		臨時休業		臨時休業						定休日														定休日					
						●08:30-09:30 ヨガフロー-リ 藤井		●09:00-09:50 リラクス 野崎		●09:30-10:30 背中美人 山本		●09:30-10:30 背中美人 山本		●09:30-10:30 リンハリフレッシュ 阪本		●08:30-09:45 MYB 野崎		●09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 松尾		●08:30-09:30 呼吸で流れる スクリーン		●08:30-09:30 美尻 桑名		●09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 俵		●09:30-10:30 美尻力 石田		●10:10-10:40 ◎ヒラHipLine 鈴木	
						●09:00-09:50 ◎ヒラB+ 俵		●10:20-10:50 ◎ヒラTotalBody 俵		●10:00-10:50 ◎ヒラWaist+ 鈴木		●10:00-10:50 ◎ヒラH&L+ 俵		●10:10-10:40 ◎ヒラStretchC 松尾		●10:10-11:10 ◎ネイチャー スクリーン		●10:10-11:10 AJ お腹 石田		●09:00-09:50 ◎ヒラA+ 松尾		●10:00-11:00 AJ お腹 石田		●10:40-11:30 ◎ヒラLower+ 美土路		●11:10-12:10 美尻 桑名		●11:40-12:30 ◎ヒラB&A+ 鈴木	
						●10:30-11:00 ◎ヒラTotalBody 俵		●11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 藤井		●11:10-12:10 AJ サウンドA 石田		●11:10-12:10 AJ お腹 石田		●11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 俵		●11:40-12:30 ◎ヒラH&L+ 松尾		●11:50-12:50 ニガチ 野崎		●11:50-12:50 AJ サウンドA 石田		●11:30-12:30 PW初級 桑名		●12:00-12:30 ◎ヒラTotalBody 俵		●11:10-12:10 美尻 桑名		●11:40-12:30 ◎ヒラB&A+ 鈴木	
						●11:30-12:30 骨盤 藤井		●12:00-13:00 FS-P 野崎		●11:50-12:20 ◎ヒラBackStyle 鈴木		●12:40-13:40 AJ サウンドA 石田		●12:50-13:50 呼吸で流れる スクリーン		●13:30-14:30 FS-P 野崎		●12:20-13:10 ◎ヒラA+ 松尾		●12:20-13:10 ◎ヒラH&L+ 松尾		●13:00-13:50 呼吸で流れる スクリーン		●12:50-13:50 AMY 南		●13:20-14:10 ◎ヒラWaist+ 鈴木			
						●12:50-13:40 ◎ヒラB&A+ 鈴木		●12:40-13:30 ◎ヒラLower+ 美土路		●13:20-14:10 ◎ヒラB+ 岡部		●13:40-14:10 ◎ヒラTotalBody 俵		●13:30-14:00 ◎ヒラControlF 松尾		●13:30-14:30 FS-P 野崎		●13:40-14:10 ◎ヒラHipLine 鈴木		●13:30-14:30 功B 桑名		●14:00-14:50 ◎ヒラWaist+ 俵		●13:00-13:50 呼吸で流れる スクリーン		●13:30-14:30 功B 桑名		●14:30-15:30 功B 桑名	
						●14:10-15:00 ◎ヒラWaist+ 俵		●14:30-15:30 PW初級 桑名		●14:30-15:30 AJ お腹 石田		●15:00-15:50 ◎ヒラLower+ 俵		●15:00-15:50 ◎ヒラUpper+ 美土路		●15:10-16:10 お腹 山本		●14:40-15:30 ◎ヒラLower+ 美土路		●15:10-16:10 美尻 桑名		●14:00-15:00 ジョイフル 山本		●14:30-15:20 ◎ヒラH&L+ 俵		●14:30-15:30 功B 桑名		●16:10-17:10 AJ お腹 石田	
						●15:30-16:00 ◎ヒラStretchC 松尾		●16:00-17:00 ◎ヒラControlF 松尾		●15:00-15:50 ◎ヒラLower+ 俵		●16:40-17:30 ◎ヒラB+ 俵		●16:40-17:30 ◎ヒラUpper+ 藤井		●16:50-17:20 ◎ヒラBackStyle 鈴木		●16:50-17:50 下半身+初級 スクリーン		●16:00-16:50 ◎ヒラB+ 俵		●15:40-16:30 ◎ヒラUpper+ 美土路		●15:30-16:30 ヨガキナー 阪本		●16:10-17:10 AJ お腹 石田		●16:40-17:30 ◎ヒラLower+ 藤井	
						●16:00-17:00 ハーモニックBY 美土路		●17:30-18:00 呼吸で流れる スクリーン		●16:40-17:30 ◎ヒラB+ 俵		●17:50-18:50 ◎ヒラControlF 松尾		●17:50-18:50 ◎ヒラUpper+ 美土路		●18:20-19:10 ◎ヒラB&A+ 鈴木		●18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 美土路		●17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 美土路		●16:50-17:50 ◎ヒラUpper+ 野崎		●17:00-18:00 リラクス 山本		●16:10-17:10 AJ お腹 石田		●16:40-17:30 ◎ヒラLower+ 藤井	
						●17:40-18:10 ◎ヒラScore 鈴木		●18:00-19:00 開脚 阪本		●17:50-18:50 ◎ヒラControlF 松尾		●18:00-18:30 ◎ヒラControlF 松尾		●18:20-19:10 ◎ヒラB&A+ 鈴木		●18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 美土路		●18:30-19:30 リラクス 山本		●17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 美土路		●17:00-18:00 リラクス 山本		●17:50-18:50 ◎ヒラControlF 松尾		●17:50-18:50 Dテトクス 美土路		●18:10-19:00 ◎ヒラB+ 俵	
						●18:30-19:30 美尻 桑名		●18:30-19:20 ◎ヒラB&A+ 鈴木		●18:00-18:30 ◎ヒラControlF 松尾		●18:20-19:10 ◎ヒラB&A+ 鈴木		●18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 美土路		●18:30-19:30 リラクス 山本		●18:30-19:30 SP 野崎		●18:50-19:40 ◎ヒラWaist+ 俵		●18:30-19:30 開脚 阪本		●18:50-19:20 ◎ヒラStretchC 松尾		●19:30-20:30 AMY 南		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井	
						●18:50-19:40 ◎ヒラLower+ 鈴木		●19:30-20:30 功B 桑名		●19:30-20:30 ◎ヒラTotalBody 俵		●19:30-20:30 ◎ヒラH&L+ 松尾		●19:30-20:30 ◎ヒラUpper+ 藤井		●20:00-20:50 ◎ヒラH&L+ 松尾		●20:10-20:40 ◎ヒラScore 鈴木		●18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 美土路		●19:30-20:30 功B 桑名		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井		●19:30-20:30 AMY 南		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井	
						●19:55-20:45 ◎ヒラA+ 松尾		●21:00-22:00 リンハリフレッシュ 阪本		●19:30-20:30 ◎ヒラTotalBody 俵		●20:00-20:50 ◎ヒラH&L+ 松尾		●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 藤井		●20:10-20:40 ◎ヒラScore 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラWaist+ 俵		●18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 美土路		●19:30-20:30 功B 桑名		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井		●19:30-20:30 AMY 南		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井	
						●21:20-22:10 ◎ヒラB+ 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●19:30-20:30 ◎ヒラTotalBody 俵		●20:00-20:50 ◎ヒラH&L+ 松尾		●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 藤井		●20:10-20:40 ◎ヒラScore 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラWaist+ 俵		●18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 美土路		●19:30-20:30 功B 桑名		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井		●19:30-20:30 AMY 南		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井	
						●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●19:30-20:30 ◎ヒラTotalBody 俵		●20:00-20:50 ◎ヒラH&L+ 松尾		●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 藤井		●20:10-20:40 ◎ヒラScore 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラWaist+ 俵		●18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 美土路		●19:30-20:30 功B 桑名		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井		●19:30-20:30 AMY 南		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井	
						●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●19:30-20:30 ◎ヒラTotalBody 俵		●20:00-20:50 ◎ヒラH&L+ 松尾		●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 藤井		●20:10-20:40 ◎ヒラScore 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラWaist+ 俵		●18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 美土路		●19:30-20:30 功B 桑名		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井		●19:30-20:30 AMY 南		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井	
						●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●19:30-20:30 ◎ヒラTotalBody 俵		●20:00-20:50 ◎ヒラH&L+ 松尾		●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 藤井		●20:10-20:40 ◎ヒラScore 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラWaist+ 俵		●18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 美土路		●19:30-20:30 功B 桑名		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井		●19:30-20:30 AMY 南		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井	
						●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●19:30-20:30 ◎ヒラTotalBody 俵		●20:00-20:50 ◎ヒラH&L+ 松尾		●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 藤井		●20:10-20:40 ◎ヒラScore 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラWaist+ 俵		●18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 美土路		●19:30-20:30 功B 桑名		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井		●19:30-20:30 AMY 南		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井	
						●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●19:30-20:30 ◎ヒラTotalBody 俵		●20:00-20:50 ◎ヒラH&L+ 松尾		●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 藤井		●20:10-20:40 ◎ヒラScore 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラWaist+ 俵		●18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 美土路		●19:30-20:30 功B 桑名		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井		●19:30-20:30 AMY 南		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井	
						●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●19:30-20:30 ◎ヒラTotalBody 俵		●20:00-20:50 ◎ヒラH&L+ 松尾		●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 藤井		●20:10-20:40 ◎ヒラScore 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラWaist+ 俵		●18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 美土路		●19:30-20:30 功B 桑名		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井		●19:30-20:30 AMY 南		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井	
						●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●19:30-20:30 ◎ヒラTotalBody 俵		●20:00-20:50 ◎ヒラH&L+ 松尾		●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 藤井		●20:10-20:40 ◎ヒラScore 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラWaist+ 俵		●18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 美土路		●19:30-20:30 功B 桑名		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井		●19:30-20:30 AMY 南		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井	
						●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●19:30-20:30 ◎ヒラTotalBody 俵		●20:00-20:50 ◎ヒラH&L+ 松尾		●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 藤井		●20:10-20:40 ◎ヒラScore 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラWaist+ 俵		●18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 美土路		●19:30-20:30 功B 桑名		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井		●19:30-20:30 AMY 南		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井	
						●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●19:30-20:30 ◎ヒラTotalBody 俵		●20:00-20:50 ◎ヒラH&L+ 松尾		●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 藤井		●20:10-20:40 ◎ヒラScore 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラWaist+ 俵		●18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 美土路		●19:30-20:30 功B 桑名		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井		●19:30-20:30 AMY 南		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井	
						●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●19:30-20:30 ◎ヒラTotalBody 俵		●20:00-20:50 ◎ヒラH&L+ 松尾		●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 藤井		●20:10-20:40 ◎ヒラScore 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラWaist+ 俵		●18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 美土路		●19:30-20:30 功B 桑名		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井		●19:30-20:30 AMY 南		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井	
						●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●19:30-20:30 ◎ヒラTotalBody 俵		●20:00-20:50 ◎ヒラH&L+ 松尾		●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 藤井		●20:10-20:40 ◎ヒラScore 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラWaist+ 俵		●18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 美土路		●19:30-20:30 功B 桑名		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井		●19:30-20:30 AMY 南		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井	
						●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●19:30-20:30 ◎ヒラTotalBody 俵		●20:00-20:50 ◎ヒラH&L+ 松尾		●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 藤井		●20:10-20:40 ◎ヒラScore 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラWaist+ 俵		●18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 美土路		●19:30-20:30 功B 桑名		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井		●19:30-20:30 AMY 南		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井	
						●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●19:30-20:30 ◎ヒラTotalBody 俵		●20:00-20:50 ◎ヒラH&L+ 松尾		●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 藤井		●20:10-20:40 ◎ヒラScore 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラWaist+ 俵		●18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 美土路		●19:30-20:30 功B 桑名		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井		●19:30-20:30 AMY 南		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井	
						●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●19:30-20:30 ◎ヒラTotalBody 俵		●20:00-20:50 ◎ヒラH&L+ 松尾		●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 藤井		●20:10-20:40 ◎ヒラScore 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラWaist+ 俵		●18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 美土路		●19:30-20:30 功B 桑名		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井		●19:30-20:30 AMY 南		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井	
						●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●19:30-20:30 ◎ヒラTotalBody 俵		●20:00-20:50 ◎ヒラH&L+ 松尾		●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 藤井		●20:10-20:40 ◎ヒラScore 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラWaist+ 俵		●18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 美土路		●19:30-20:30 功B 桑名		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井		●19:30-20:30 AMY 南		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 藤井	
						●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●21:00-22:00 ◎ヒラB+ 鈴木		●19:30-20:30 ◎ヒラTotalBody 俵		●20:00-20:50 ◎ヒラ																	

【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
11(日) 18:30-19:30	4	Power flow yoga	👑 野崎沙絵
25(日) 18:30-19:30	2.5	新春ホィールリトリート	松尾りん

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常溫レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 産前キックボクシング ▽ ... ホイナビ 10分 ... 10分講座 	<ul style="list-style-type: none"> ● ... 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) 	<p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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愛議いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。
--	---	---

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

10分

レッスン後
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分



【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

LAVA会員様専用 予約ページ	オンラインストア Lapre	オンラインヨガ UCHIYOGA+	LINE 公式アカウント	Instagram	Twitter