

2026年11月レッスンスケジュール LAVA 八千代緑が丘店(全スタジオ:女性専用)

※2026年10月27日02:09 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(日)		2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)	6日(金)		7日(土)		8日(日)		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)	13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	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	
									定休日													定休日			
	08:00-09:00 美腸力 長谷川				08:00-09:00 カラダほぐし 吉田					●08:00-09:00 肩こり 高橋		●08:00-09:00 ヨガB 山本													
	●09:30-10:30 美尻 山本		09:00-10:00 ジョイフル 大橋		●09:30-10:30 AJ 骨盤 大橋		●09:00-10:00 ヨガフローラ 吉田	09:00-10:00 サウンドE 吉田			09:30-10:30 AMY 大橋		●09:30-10:30 ヨガヒキナー 長谷川	●09:00-10:00 ネイチャー 大橋		●09:00-10:00 睡眠 大橋		●09:00-10:00 骨盤 大橋		●09:00-10:00 デトックス 吉田					
11:00-12:00 ネイチャー 長谷川		10:45-11:30 ◇爽快アクティブ スクリーン		●11:00-12:00 ニノデ 吉田		●10:30-11:30 肩こり 高橋	●10:30-11:30 ◎ウェープリング 吉田			●11:00-12:00 美脚 高橋		●11:00-12:00 背中美人 山本	●10:30-11:30 AJ お腹 長谷川		●10:30-11:30 美腸力 長谷川		10:30-11:40 常温 波動 2 大橋		10:30-11:30 PW初級 高橋						
																									
	●12:30-13:30 ◇リンパリフレ スクリーン		●12:00-13:00 ヨガフローラ 大橋		12:30-13:30 AMY 大橋		●12:00-13:00 ◎ウェープリング 吉田	12:00-13:00 PW初級 高橋			●12:30-13:30 睡眠 大橋		●12:30-13:30 下半身スリ初級 長谷川		●12:00-13:00 美律 大橋		●12:00-13:00 ヨガフローラ 大橋		12:30-13:00 ◇くびれメイク スクリーン		●12:00-13:00 上半身スリ初級 吉田				
	●14:00-15:00 ヨガB 山本		●13:30-14:30 背中美人 長谷川		●14:00-15:00 ヨガヒキナー 山本		13:30-14:30 サウンドA 高橋						●14:00-15:00 カラダほぐし 吉田		13:30-14:30 AMY 大橋		13:30-14:30 ◇ヨガフロ-B スクリーン		●15:00-16:00 AJ リンパリフレ 長谷川		●13:30-14:30 美脚 高橋				
	15:30-16:30 上半身スリ初級 吉田				15:30-16:30 ネイチャー 長谷川						●15:30-16:30 デトックス 吉田		15:30-16:30 サウンドA 高橋		●15:00-16:00 背中美人 長谷川		●15:00-16:00 AJ 美尻 山本								
																									
	●17:00-18:00 ◇骨盤 スクリーン		●16:30-17:30 ヨガB 山本		●17:00-18:00 美尻 山本		16:30-17:30 AJ PW初級 高橋						●17:00-18:00 AJ 美尻 吉田		●16:30-17:30 ヨガヒキナー 山本		●16:30-17:30 肩こり 高橋		●16:30-17:30 ヨガB 山本		●16:30-17:30 背中美人 山本				
																									
	18:30-19:30 ホットビラ 吉田		●18:00-19:00 美脚 高橋		18:30-19:30 美腸力 長谷川		●18:00-19:00 背中美人 山本						●18:30-19:30 上半身スリ初級 吉田		●18:00-19:00 ホットビラ 吉田		●18:00-19:00 ネイチャー 長谷川		●18:00-19:00 美尻 高橋		●18:00-19:00 リラックス 長谷川				
																									
																									
																									
																									
																									
																									
																									
																									
																									
																									
																									

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

生徒	レッスンの名		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	カラダほぐし	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	A.J.リンパリ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	A.J.リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
1.5	常温 波動 2	【常温】波動調律ヨガ Ver.2	70分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	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	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2	A.J.上半身スッキリ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	A.J.下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	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	◎ウェービング	ウェービングヨガ【常温】	60分
2.5	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチャー	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	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	ニウテ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	A.J.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	A.J.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	A.J.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	A.J.サウンドA	【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	A.J.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフローベーシック	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	下半身キレイ中級	下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスンの名	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	60分
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	60分
2	◇下半身キレイ初級【スクリーン】下半身きれいのヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローラ【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ヨガB【スクリーン】ヨガベーシック	60分
2.5	◇くびれメイク【スクリーン】くびれメイクヨガ(30分)	30分

曜日	レッスンの名		時間
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	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	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニノカゲ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	◇爽快アクティブ	【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45分
3.5	◇ヨガ70-B	【スクリーン】ヨガフローベシク	60分
3.5	◇サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	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
19(木) 09:00-10:00	2.5	波動を通じてつながるリトリート	大橋美和
19(木) 14:00-15:00	2.5	波動を通じてつながるリトリート	大橋美和

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

👑=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
23(月) 08:00-09:30	2	【¥2000】波動調律ヨガ×クリスタルサウンド90	👑 物江麻衣子

○ ... 常連レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーニングヨガ

◆ ... 瞑想キックボクシング

▽ ... ボイナビ

10分 ... 10分講座

● ... 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)

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

21:00-22:00
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。



LAVA
HOT YOGA STUDIO

【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