2026年12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11月01日02:05 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
								●08:30–09:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 吉田		●08:30–09:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 吉田											●08:30–09:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 吉田		●08:30–09:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 吉田	
	●09:00–10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 吉田		●09:00–10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 吉田			●09:00–10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 吉田						●09:00–10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 吉田		●09:00–10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 吉田		●09:00–10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 吉田			●09:00–10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 吉田					
								●10:00–11:00 美律 大橋		●10:00–11:00 美律 大橋											●10:00–11:00 美律 大橋		●10:00–11:00 美律 大橋	
	●10:30–11:30 美律 大橋		●10:30–11:30 美律 大橋			●10:30–11:30 美律 大橋						●10:30–11:30 美律 大橋		●10:30–11:30 美律 大橋		●10:30–11:30 美律 大橋			●10:30–11:30 美律 大橋					
								●11:30–12:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉田		●11:30–12:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉田											●11:30–12:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉田		●11:30–12:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉田	
	●12:00–13:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉田		●12:00–13:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉田			●12:00–13:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉田						●12:00–13:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉田		●12:00–13:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉田		●12:00–13:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉田			●12:00–13:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉田					
								13:00–14:00 ◇開脚 スクリーン		13:00–14:00 ◇開脚 スクリーン											13:00–14:00 ◇開脚 スクリーン		13:00–14:00 ◇開脚 スクリーン	
	●14:00–15:00 ﾖｶﾞB 高橋		●14:00–15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本			●14:00–15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本								●14:00–15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本		●14:00–15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本			●14:00–15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本					
								●14:30–15:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本		●14:30–15:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本											●14:30–15:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本		●14:30–15:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本	
	16:00–17:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン																							
								●17:00–18:00 お腹 長谷川		●17:00–18:00 お腹 長谷川											●17:00–18:00 お腹 長谷川		●17:00–18:00 お腹 長谷川	
	●18:00–19:00 お腹 長谷川		●18:00–19:00 お腹 長谷川			●18:00–19:00 お腹 長谷川						●18:00–19:00 お腹 長谷川		●18:00–19:00 お腹 長谷川		●18:00–19:00 お腹 長谷川			●18:00–19:00 お腹 長谷川					
								●18:30–19:30 美尻 山本		●18:30–19:30 美尻 山本											●18:30–19:30 美尻 山本		●18:30–19:30 美尻 山本	
	●19:30–20:30 美尻 山本		●19:30–20:30 美尻 山本			●19:30–20:30 美尻 山本						●19:30–20:30 美尻 山本		●19:30–20:30 美尻 山本		●19:30–20:30 美尻 山本			●19:30–20:30 美尻 山本					
	●21:00–22:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷川		●21:00–22:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷川			●21:00–22:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷川						●21:00–22:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷川		●21:00–22:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷川		●21:00–22:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷川			●21:00–22:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷川					

定休日

定休日

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)		26日(土)	
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
									●08:30-09:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 吉田		●08:30-09:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 吉田											●08:30-09:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 吉田	
●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 吉田		●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 吉田		●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 吉田			●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 吉田						●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 吉田		●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 吉田		●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 吉田			●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 吉田		
									●10:00-11:00 美律 大橋		●10:00-11:00 美律 大橋											●10:00-11:00 美律 大橋	
●10:30-11:30 美律 大橋		●10:30-11:30 美律 大橋		●10:30-11:30 美律 大橋			●10:30-11:30 美律 大橋						●10:30-11:30 美律 大橋		●10:30-11:30 美律 大橋		●10:30-11:30 美律 大橋			●10:30-11:30 美律 大橋		
									●11:30-12:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉田		●11:30-12:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉田											●11:30-12:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉田	
●12:00-13:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉田		●12:00-13:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉田		●12:00-13:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉田			●12:00-13:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉田						●12:00-13:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉田		●12:00-13:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉田		●12:00-13:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉田			●12:00-13:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉田		
									13:00-14:00 ◇開脚 スクリーン		13:00-14:00 ◇開脚 スクリーン											13:00-14:00 ◇開脚 スクリーン	
●14:00-15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本		●14:00-15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本		●14:00-15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本		定休日	●14:00-15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本								●14:00-15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本		●14:00-15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本		定休日	●14:00-15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本		
									●14:30-15:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本		●14:30-15:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本											●14:30-15:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本	
									●17:00-18:00 お腹 長谷川		●17:00-18:00 お腹 長谷川											●17:00-18:00 お腹 長谷川	
●18:00-19:00 お腹 長谷川		●18:00-19:00 お腹 長谷川		●18:00-19:00 お腹 長谷川			●18:00-19:00 お腹 長谷川						●18:00-19:00 お腹 長谷川		●18:00-19:00 お腹 長谷川		●18:00-19:00 お腹 長谷川			●18:00-19:00 お腹 長谷川		
									●18:30-19:30 美尻 山本		●18:30-19:30 美尻 山本											●18:30-19:30 美尻 山本	
●19:30-20:30 美尻 山本		●19:30-20:30 美尻 山本		●19:30-20:30 美尻 山本			●19:30-20:30 美尻 山本						●19:30-20:30 美尻 山本		●19:30-20:30 美尻 山本		●19:30-20:30 美尻 山本			●19:30-20:30 美尻 山本		
●21:00-22:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷川		●21:00-22:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷川		●21:00-22:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷川			●21:00-22:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷川						●21:00-22:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷川		●21:00-22:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷川		●21:00-22:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷川			●21:00-22:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷川		

27日(日)		28日(月)		29日(火)	30日(水)	31日(木)
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	－	－	－
●08:30-09:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 吉田		●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 吉田		臨時休業	臨時休業	定休日
●10:00-11:00 美律 大橋		●10:30-11:30 美律 大橋				
●11:30-12:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 吉田		●12:00-13:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 吉田				
13:00-14:00 ◇開脚 スクリーン						
●14:30-15:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本		●14:00-15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本				
●17:00-18:00 お腹 長谷川						
●18:30-19:30 美尻 山本		●18:00-19:00 お腹 長谷川				
		●19:30-20:30 美尻 山本				
		●21:00-22:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷川				

【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間
1.5	ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ	リンバリフレッシュヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	ヨガビギナー	60分
2	ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	ヨガフローリラックス	60分
2.5	ﾖｶﾞB	ヨガベーシック	60分
2.5	ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	ホットピラティス	60分
3	お腹	お腹引き締めヨガ	60分
3	美尻	美尻ヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
3.5	◇ﾖｶﾞﾌﾛｰ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

◎ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 暗闇キックボクシング
▽ … 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)

レッスン前10分講座: 10分 / 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: 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