

2025年12月レッスンスケジュール LAVA 六甲道店(全スタジオ:女性専用)

※2025年12月29日02:00 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。

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	-	-
●07:30-08:30 美脚 貴志						
		●08:00-09:00 リラックス 井上	●08:00-09:00 肩こり 達			
●09:30-10:30 美脚 貴志	●09:30-10:30 リラックス 貴志	09:30-10:30 SP 井上	●09:30-10:30 ヨガB 貴志			
●11:00-12:00 ヨガB 貴志	11:00-12:00 エナジー ⁺ 菅家	●11:00-12:00 ホットピラ 松原	11:00-12:00 PW中級 貴志			
12:30-13:30 サウンド'A 菅家	●12:30-13:30 ネイチャー ⁺ 菅家	12:30-13:40 ヨガフローA 松原	●12:30-13:30 ヨガフローB 達			
●14:00-15:00 ハーモニックBY 菅家	●14:00-15:00 ニカラ 井上	●14:00-15:00 肩こり 達	●14:00-15:00 ニカラ 井上			
●15:30-16:30 背中美人 井上	●15:30-16:30 ヨガビギナー ⁺ 井上	●15:30-16:30 美尻 達	●15:30-16:30 ヨガビギナー ⁺ 達			
●18:00-19:00 ヨガビギナー ⁺ 井上	●18:00-19:00 骨盤 堀部	●17:00-18:00 ネイチャー ⁺ 堀部	17:00-18:30 SP 松原			
19:30-20:30 SP 松原	●19:30-20:30 ヨガフローB 達					
●21:00-22:00 リバーリラクゼ ⁺ 松原	●21:00-22:00 美尻 達					

【通常レッスン】

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	リバーリラクゼ	リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	カダ「ほぐし」	カラダ「ほぐし」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	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	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
2.5	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	◎ウェーブリンク	ウェーブリンクヨガ【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
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	◎ホイールB	ホイールヨガベーシック	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	ノクテ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	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	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	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
4.5	ヨガ'A	ヨガアドバンス	70分
5	ヨガフローA	ヨガフロードアドバンス	70分

【SP・特別レッスン】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
4(木)	21:00-22:00	2.5 デコルテすっきり姿勢改善ヨガ	松原芽衣
9(火)	11:00-12:00	2 さよなら腰痛ヨガ~反り腰改善~	貴志青葉
22(月)	14:00-15:30	4 【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	菅家未有
25(木)	19:30-20:30	3 【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	松原芽衣
27(土)	09:30-10:30	3 【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	井上響季
28(日)	17:00-18:30	4 【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	松原芽衣

【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
20(土)	16:10-17:25	4.5 【有料】21周年ライブ配信】Basic Flow~from Malaysia~	松原芽衣
20(土)	17:45-19:00	3 【有料】21周年ライブ配信】Classical Hatha Yoga~from India~	松原芽衣

○ … 常温レッスン	● … 体練レッスン予約可能
★ … マスタークラス	△ … アロマ使用レッスン
△ … スクリーニング	× … 予約不要レッスン
◆ … 瞬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)
10分 … 10分講座	10分 … 10分講座
レッスン前 18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名 10分講座	レッスン後 21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名 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約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。

