

2025年12月レッスンスケジュール LAVA イオンタウン黒崎店(全スタジオ:女性専用)

※2025年12月27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。

	1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6日(土)		7日(日)		8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12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	Aスタジオ	Bスタジオ
☀️	●09:30-10:30 肩こり 白井	●09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 市原	●09:30-10:30 ネイチャー 高森	●09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 市原	●09:30-10:30 下半身キレイ初級 高森	●09:50-10:40 ◎ヒラH&L+ 黒瀬	●09:30-10:30 骨盤 市原	●09:50-10:40 ◎ヒラB&A+ 黒瀬	●09:30-10:30 美尻 鴨川	●09:50-10:40 ◎ヒラWaist+ 黒瀬	●09:30-10:30 サウナE 鴨川	●09:50-10:40 ◎ヒラH&L+ 黒瀬	●09:30-10:30 エナジー 森嶋	●09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 市原	●09:30-10:30 骨盤 黒瀬	●09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 森嶋	●09:30-10:30 PW初級 鴨川	●09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 宮本	●09:30-10:30 リハビリプレッス 鴨川	●09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 宮本	●09:30-10:30 下半身キレイ初級 高森	●09:30-10:30 背中美人 白井	●09:50-10:40 ◎ヒラB+ 森嶋	
	●11:00-12:00 サウナE 鴨川	●11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 市原	●11:00-12:00 ヨガB 鴨川	●11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 市原	●11:00-12:00 ネイチャー 高森	11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 市原	●11:00-12:00 PW初級 鴨川	●11:20-12:10 ◎ヒラH&L+ 黒瀬	●11:00-12:00 リラックス 高森	●11:20-12:10 ◎ヒラB+ 黒瀬	●11:10-12:10 お腹 高森	●11:30-12:20 ◎ヒラB&A+ 黒瀬	●11:10-12:10 リラックス 高森	●11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 森嶋	●11:00-12:00 ヨガA 黒瀬	●11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 森嶋	●11:00-12:00 背中美人 鴨川	●11:20-12:10 ◎ヒラB&A+ 黒瀬	11:00-12:00 ジョイフル 市原	●11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 宮本	●11:00-12:00 ヨガB 高森	●11:00-12:00 上半身キレイ初級 白井	●11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 森嶋	
☀️	●13:00-14:00 美脚 白井				●13:30-14:30 骨盤 市原	13:50-14:40 ◎ヒラB&A+ 黒瀬	●12:30-13:30 リハビリプレッス 市原	13:00-14:00 ジョイフル 鴨川	●13:00-14:00 ヨガB 鴨川	●13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 宮本	13:30-14:30 開脚 市原	13:50-14:40 ◎ヒラB+ 森嶋			●14:00-15:00 美脚力 高森	14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 宮本	●14:30-15:30 ヨガほぐし 鴨川	●14:50-15:40 ◎ヒラUpper+ 市原		13:30-14:30 サウナE 鴨川	●13:50-14:40 ◎ヒラH&L+ 黒瀬	●14:00-15:00 ヨガB 鴨川	●14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 森嶋	
	●14:30-15:30 リハビリプレッス 鴨川	●14:50-15:40 ◎ヒラLower+ 市原	●15:30-16:30 リラックス 高森		16:00-17:00 サウナA 黒瀬	●14:30-15:30 ネイチャー 鴨川	●14:50-15:40 ◎ヒラB+ 森嶋	●14:30-15:30 お腹 高森	●14:50-15:40 ◎ヒラLower+ 宮本	15:10-16:10 ヨガB 高森	●15:30-16:20 ◎ヒラWaist+ 森嶋			●15:30-16:30 美尻 鴨川			16:00-17:00 上半身キレイ初級 宮本		●14:50-15:40 ◎ヒラUpper+ 市原	●15:00-16:00 ヨガほぐし 鴨川		●13:50-14:40 ◎ヒラH&L+ 黒瀬	●14:00-15:00 ヨガB 鴨川	●14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 森嶋
🌙	●18:00-19:00 お腹 白井	18:20-19:10 ◎ヒラH&L+ 黒瀬	●18:00-19:00 美脚 白井	18:20-19:10 ◎ヒラWaist+ 森嶋	●18:00-19:00 ヨガB 高森	18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 宮本	18:00-19:00 ヨガA 森嶋	●18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 市原	●18:00-19:00 ヨガA 鴨川	●18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 市原	●18:10-19:10 骨盤 黒瀬		●18:30-19:30 ネイチャー 高森	●18:00-19:00 ヨガB 高森	18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 市原	●18:00-19:00 ヨガA 宮本	18:20-19:10 ◎ヒラB&A+ 黒瀬	●18:00-19:00 ネイチャー 市原		18:00-19:00 ジョイフル 市原	18:20-19:10 ◎ヒラB+ 黒瀬	●18:00-19:00 お腹 高森	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 市原	
	19:30-20:30 上半身キレイ初級 宮本	●19:50-20:40 ◎ヒラB&A+ 黒瀬	●19:30-20:30 リハビリプレッス 鴨川	●19:50-20:40 ◎ヒラB+ 森嶋	19:30-20:30 ジョイフル 森嶋	●19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 宮本	19:30-20:30 サウナA 宮本	●19:50-20:40 ◎ヒラWaist+ 森嶋	19:30-20:30 エナジー 森嶋	●19:50-20:40 ◎ヒラB+ 森嶋	●19:30-20:30 美尻 鴨川	●19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 市原	●19:30-20:30 下半身キレイ初級 高森	●19:50-20:40 ◎ヒラH&L+ 黒瀬	●19:30-20:30 サウナA 黒瀬	●19:50-20:40 ◎ヒラH&L+ 黒瀬	19:30-20:30 サウナA 黒瀬	●19:50-20:40 ◎ヒラWaist+ 黒瀬	19:30-20:30 開脚 市原	●19:50-20:40 ◎ヒラWaist+ 黒瀬	●19:30-20:30 肩こり 鴨川	●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 市原	●19:30-20:30 上半身キレイ初級 宮本	●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 市原
	●21:00-22:00 ヨガA 宮本		●21:00-22:00 肩こり 白井	●21:00-22:00 ニノテ 森嶋	●21:00-22:00 下半身キレイ初級 宮本	●21:00-22:00 お腹 森嶋								21:00-22:00 リラックス 高森		21:00-22:00 お腹 高森	●21:00-22:00 骨盤 黒瀬		●21:00-22:00 リハビリプレッス 市原		●21:00-22:00 リハビリプレッス 市原		21:00-22:00 ネイチャー 高森	

【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
18(木) 13:00-14:00	3	第1回セミパーソナルPILATES	森嶋みみい
24(水) 11:00-12:00	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	鴨川葵
25(木) 18:00-19:00	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	白井愛慧
28(日) 17:00-18:30	4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	市原蒔奈

○ ... 常温レッスン	● ... 体験レッスン予約可能	【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。	
★ ... マスターレッスン	△ ... アロマ使用レッスン		
◇ ... スクリーンヨガ	× ... 予約不要レッスン		
◆ ... 困難キックボクシング	SP ... 特別レッスン		
マ ... ポイジー	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		
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	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

