

2025年7月レッスンスケジュール LAVA 幸手店(全スタジオ:女性専用)

※2025年07月29日02:04 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。

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
●09:00-10:00 ヨガヒキナー 安藤	●09:00-10:00 肩こり 藤崎	●09:00-10:00 ヨガフローラ 藤崎	●09:00-10:00 ネイチャーヨガ 須川	●08:00-09:00 Dトックス 須川	●08:00-09:00 ヨガデ 増井	●08:00-09:00 ヨガデ 増井	●08:00-09:00 骨盤 藤野	●08:00-09:00 ヨガデ 増井	●08:00-09:00 骨盤 藤野	●08:00-09:00 ヨガデ 増井	●08:00-09:00 ヨガヒキナー 安藤	●08:00-09:00 ヨガヒキナー 安藤
09:40-10:30 ◎ビラLower+ 藤田	10分	09:40-10:30 ◎ビラLower+ 伊藤	10分	09:40-10:30 ◎ビラLower+ 藤田	10分	09:40-10:30 ◎ビラWaist+ 伊藤	10分	09:40-10:30 ヨガフローラ 藤崎	10分	09:40-10:30 ◎ビラLower+ 伊藤	10分	09:40-10:30 ◎ビラLower+ 藤田
●10:30-11:30 美脚 安藤	●10:30-11:40 ヨガフローラ 藤田	●10:30-11:30 上半身ストレッチ初級 藤崎	●10:30-11:30 FS-P 須川	●10:30-11:30 ヨガフローラ 伊藤	●10:30-10:30 ヨガデ 藤崎	●10:30-10:30 ヨガデ 藤崎	●10:30-10:30 ヨガデ 藤崎	●10:10-11:00 ヨガデ 伊藤	●10:10-11:00 ヨガデ 伊藤	●10:10-11:00 ヨガデ 伊藤	●10:10-11:00 ヨガヒキナー 安藤	●10:10-11:00 ◎ビラLower+ 須川
●11:10-12:00 ◎ビラUpper+ 藤田	10分	11:10-12:00 ◎ビラLower+ 伊藤	10分	11:10-12:00 ◎ビラUpper+ 伊藤	10分	11:10-12:00 ◎ビラWaist+ 伊藤	10分	11:10-12:00 ヨガデ 伊藤	10分	11:10-12:00 ヨガデ 伊藤	10分	11:10-12:00 ヨガヒキナー 安藤
●12:00-13:00 ヨガヒキナー 坪井	●12:30-13:30 ヨガヒキナー 安藤	●12:00-13:00 美脚 安藤	●12:00-13:00 PW初級 藤崎	●12:00-13:00 PW初級 須川	●11:10-12:00 ヨガヒキナー 安藤	●11:10-12:00 ヨガヒキナー 安藤	●11:10-12:00 ヨガヒキナー 安藤	●11:10-12:00 ヨガヒキナー 安藤	●11:10-12:00 ヨガヒキナー 安藤	●11:10-12:00 ヨガヒキナー 安藤	●11:10-12:00 ヨガヒキナー 安藤	●11:10-12:00 ヨガヒキナー 安藤
●13:30-14:30 骨盤 藤野	●13:30-14:30 ヨガヒキナー 安藤	●13:30-14:30 上半身ストレッチ初級 藤崎	●13:30-14:30 上半身ストレッチ初級 伊藤	●13:30-14:20 ◎ビラB+ 伊藤	●13:30-14:20 ◎ビラB+ 伊藤	●13:30-14:20 ◎ビラB+ 伊藤	●13:30-14:20 ◎ビラB+ 伊藤	●13:30-14:20 ◎ビラLower+ 須川	●13:30-14:20 ◎ビラLower+ 須川	●13:30-14:20 ◎ビラLower+ 須川	●13:30-14:20 ◎ビラLower+ 伊藤	●13:30-14:20 ◎ビラLower+ 伊藤
14:00-14:50 ◎ビラLower+ 増井	10分	14:00-15:00 リラックス 藤野	10分	14:00-15:00 ◎ビラB+ 伊藤	10分	14:00-15:00 ◎ビラB+ 伊藤	10分	14:00-15:00 ヨガデ 藤野	10分	14:00-15:00 ヨガデ 藤野	10分	14:00-15:00 ヨガデ 藤野
●15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 増井	10分	●15:30-16:10 ◎ビラLower+ 伊藤	10分	●15:30-16:20 ◎ビラLower+ 伊藤	10分	●15:30-16:30 ヨガヒキナー 伊藤	10分	●15:30-16:30 ヨガヒキナー 伊藤	10分	●15:30-16:30 ヨガヒキナー 伊藤	10分	●15:30-16:30 ヨガヒキナー 伊藤
●17:00-18:00 リラックス 藤野	●17:00-18:00 骨盤 藤野	●17:00-18:00 ヨガヒキナー 坪井	●17:00-18:00 ヨガヒキナー 坪井	●17:00-18:00 ヨガヒキナー 須川	●17:00-18:00 ヨガヒキナー 須川	●17:00-18:00 ヨガヒキナー 須川	●17:00-18:00 ヨガヒキナー 須川	●17:00-18:00 SP 藤田	●17:00-18:00 ヨガヒキナー 坪井	●17:00-18:00 ヨガヒキナー 坪井	●17:00-18:00 ヨガヒキナー 伊藤	●17:00-18:00 ヨガヒキナー 伊藤
18:00-18:50 ◎ビラLower+ 須川	10分	18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 増井	10分	18:00-18:50 ◎ビラLower+ 増井	10分	18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 増井	10分	18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 増井	10分	18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 伊藤	10分	18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 伊藤
●19:00-20:00 上半身ストレッチ初級 増井	●19:00-20:00 Dトックス 須川	●19:00-20:00 ヨガヒキナー 藤野	●19:00-20:00 ヨガヒキナー 坪井	●19:00-20:00 ヨガヒキナー 坪井	●19:00-20:00 ヨガヒキナー 坪井	●19:00-20:00 ヨガヒキナー 坪井	●19:00-20:00 ヨガヒキナー 坪井	●19:00-20:00 ヨガヒキナー 伊藤	●19:00-20:00 ヨガヒキナー 伊藤	●19:00-20:00 ヨガヒキナー 伊藤	●19:00-20:00 ヨガヒキナー 伊藤	●19:00-20:00 ヨガヒキナー 伊藤
●19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 須川	10分	●19:30-20:20 ◎ビラLower+ 増井	10分	●19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 増井	10分	●19:30-20:20 ◎ビラLower+ 増井	10分	●19:30-20:20 ◎ビラLower+ 増井	10分	●19:30-20:20 ◎ビラLower+ 伊藤	10分	●19:30-20:20 ◎ビラLower+ 伊藤
●20:30-21:30 PW中級 増井	●20:30-21:30 ヨガヒキナー 須川	●20:30-21:30 リラックス 藤野	●20:30-21:30 リラックス 伊藤	●20:30-21:30 ヨガヒキナー 伊藤	●20:30-21:30 ヨガヒキナー 伊藤	●20:30-21:30 ヨガヒキナー 伊藤	●20:30-21:30 ヨガヒキナー 伊藤	●20:30-21:30 ヨガヒキナー 伊藤	●20:30-21:30 エナジー 伊藤	●20:30-21:30 エナジー 伊藤	●20:30-21:30 エナジー 伊藤	●20:30-21:30 エナジー 伊藤
21:00-21:50 ◎ビラLower+ 須川	10分	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 増井	10分	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 増井	10分	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 増井	10分	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 須川	10分	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 伊藤	10分	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 伊藤

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	-
●08:00-09:00 ヨガビギナー 安藤				
	●08:40-09:30 ◎ビラLower+ 須川	●09:00-10:00 Dトックス 須川		
●09:30-10:30 美脚 安藤		●09:40-10:30 ◎ビラUpper+ 須川		
	10:10-11:00 ◎ビラUpper+ 須川	●10:30-11:30 美尻 坪井		
●11:00-12:00 リラックス 藤野			11:10-12:00 ◎ビラLower+ 藤野	
	●11:40-12:30 ◎ビラLower+ 藤田	●12:00-13:00 ヨガフーリーラ 坪井		
		●13:30-14:30 ◎ビラUpper+ 須川		
●14:00-15:00 美尻 坪井	●13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 須川	●14:20-15:10 ◎ビラLower+ 須川		
		15:00-15:50 ◎ビラLower+ 藤田		
●15:30-16:30 ヨガフーリーラ 坪井		●15:50-16:40 ◎ビラUpper+ 須川		
		●16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 藤田		
●17:00-18:00 骨盤 藤野		●17:00-18:00 美脚 安藤		
	●18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 増井		●18:00-18:50 ◎ビラLower+ 増井	
	●19:00-20:00 リラックス 藤野		●19:00-20:00 ヨガフーリーラ 坪井	
●20:30-21:30 骨盤 藤野	●19:30-20:20 ◎ビラLower+ 増井		●19:30-20:20 ◎ビラLower+ 増井	
	●21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 増井		●21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 増井	

【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	Dトックス デジタルDトックスヨガ	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	ヨガフーリーラ ヨガフーリーラックス	60分
2	美腸力 美腸力ヨガ	60分
2	上半身スッキリヨガ 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	ネイチャーネイチャーフィールヨガ	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	ニノウデ ほっこりニの腕ヨガ	60分
3.5	ヨガB ヨガフーリーベーシック	60分
3.5	FS-P Fun Shape Perfect	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	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
5	ヨガフロA ヨガフローバランス	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
10(木)	13:30-14:30	4 バランスフロー「テンセグリティー・ヨガ」	藤田麗
20(日)	17:00-18:00	3 サイレンスヨガ	藤田麗
23(水)	10:30-11:30	4 バランスフロー「テンセグリティー・ヨガ」	藤田麗

【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
11(金)	10:30-11:40	2.5 【￥2500】股関節整体ヨガ:柔軟性と安定性のバランスへ	松本祐司

● … 常温レッスン
 ★ … マスクレッスン
 ◇ … スクリーンヨガ
 ✕ … 予約不要レッスン
 ♦ … 暫間キックボクシング
 ▽ … ボイナビ
 10分 … 10分講座

WS … プレミアムワークショップ(追加料金あり)

【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要請いただけません。
- お時間に余裕をもってお越しください。

18:30-19:30 レッスン前
 10分講座 10分

21:00-22:00 レッスン後
 10分講座 10分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ビラLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビラUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビラB+ Basic+	50分
3.5	◎ビラWaist+ Waist Shape +	50分



【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

LAVA会員様専用 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

