

2025年8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08月28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。

27日(水)		28日(木)		29日(金)		30日(土)		31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
●09:00-10:00 ヨガフローラ 坪井	●09:00-10:00 美脚 安藤	●09:00-10:00 ヨガフローラ 坪井	●09:00-10:00 ヨガフローラ 藤田	●09:00-10:00 サウンドA 安藤	●09:00-10:00 ヨガフローラ 藤田	●08:00-09:00 ヨガビギナー 安藤	●08:00-09:00 ヨガビギナー 安藤	●08:00-09:15 MYB 藤田	●08:00-09:15 ヨガフローラ 須川
●10:30-11:30 美尻 坪井	●10:30-11:30 リラックス 藤崎	●10:30-11:30 リラックス 藤崎	●10:30-11:30 リラックス 藤崎	●10:30-11:30 美脚 安藤	●10:30-11:30 リラックス 藤崎	●09:40-10:30 ヨガLower+ 藤田	●09:40-10:30 ヨガLower+ 藤田	●08:40-09:30 ヨガLower+ 増井	●08:40-09:30 ヨガLower+ 増井
●11:10-12:00 ヨガLower+ 藤田	●11:10-12:00 ヨガUpper+ 藤田	●11:10-12:00 ヨガUpper+ 藤田	●11:10-12:00 ヨガUpper+ 藤田	●11:10-12:00 上半身スッキリ初級 伊藤	●11:10-12:00 ヨガUpper+ 藤田	●09:40-10:30 ヨガLower+ 須川	●09:40-10:30 ヨガLower+ 須川	●10:10-11:00 ヨガUpper+ 増井	●10:10-11:00 ヨガUpper+ 増井
●12:30-13:30 PW初級 藤崎	●12:30-13:30 ヨガビギナー 安藤	●12:30-13:30 ヨガビギナー 安藤	●12:30-13:30 ヨガビギナー 安藤	●12:00-13:00 上半身スッキリ初級 藤崎	●12:00-13:00 上半身スッキリ初級 藤崎	●12:30-13:30 PW初級 藤崎	●12:30-13:30 PW初級 藤崎	●11:40-12:30 ヨガLower+ 増井	●11:40-12:30 ヨガLower+ 増井
●14:00-15:00 肩こり 藤崎	●14:00-15:00 PW初級 藤野	●14:00-15:00 PW初級 藤野	●14:00-15:00 PW初級 藤野	●14:00-15:00 ヨガフローラ 坪井	●14:00-15:00 ヨガフローラ 坪井	●13:30-14:20 ヨガLower+ 伊藤	●13:30-14:30 ヨガLower+ 伊藤	●13:30-14:20 ヨガLower+ 伊藤	●13:30-14:20 ヨガLower+ 伊藤
●15:40-16:30 ヨガB+ 須川	●15:40-16:30 ヨガB+ 須川	●15:40-16:30 ヨガB+ 須川	●15:40-16:30 ヨガB+ 須川	●15:00-16:00 ヨガフローラ 坪井	●15:00-16:00 ヨガフローラ 坪井	●14:20-15:10 ヨガWaist+ 伊藤	●14:20-15:10 ヨガWaist+ 伊藤	●14:00-15:00 ヨガWaist+ 伊藤	●14:00-15:00 ヨガWaist+ 伊藤
●17:00-18:00 ジョイフル 須川	●17:00-18:00 骨盤 藤野	●17:00-18:00 骨盤 藤野	●17:00-18:00 骨盤 藤野	●17:00-18:00 ヨガB+ 須川	●17:00-18:00 ヨガB+ 須川	●15:50-16:40 ヨガUpper+ 伊藤	●15:50-16:40 ヨガUpper+ 伊藤	●15:00-15:50 ヨガWaist+ 伊藤	●15:00-15:50 ヨガWaist+ 伊藤
●18:00-18:50 ヨガUpper+ 伊藤	●18:00-18:50 ヨガLower+ 増井	●18:00-18:50 ヨガLower+ 増井	●18:00-18:50 ヨガLower+ 増井	●18:00-18:50 ヨガWaist+ 伊藤	●18:00-18:50 ヨガWaist+ 伊藤	●16:30-17:20 ヨガH&L+ 伊藤	●16:30-17:20 ヨガH&L+ 伊藤	●15:30-16:30 エナジー 伊藤	●15:30-16:30 エナジー 伊藤
●19:00-20:00 かだらほぐし 増井	●19:00-20:00 ネイチャーヨガ 須川	●19:00-20:00 ネイチャーヨガ 須川	●19:00-20:00 ネイチャーヨガ 須川	●19:00-20:00 リラックス 藤野	●19:00-20:00 リラックス 藤野	●19:00-20:00 リラックス 藤野	●19:00-20:00 リラックス 藤野	●19:30-20:20 ヨガLower+ 須川	●19:30-20:20 ヨガLower+ 須川
●20:30-21:30 PW中級 増井	●20:30-21:30 Dடে'ಟ'ක්සු 須川	●20:30-21:30 Dটে'ট'ক්সු 須川	●20:30-21:30 Dটে'ট'ক්সු 須川	●20:30-21:30 PW初級 藤野	●20:30-21:30 PW初級 藤野	●21:00-21:50 ヨガUpper+ 増井	●21:00-21:50 ヨガUpper+ 増井	●21:00-21:50 ヨガUpper+ 増井	●21:00-21:50 ヨガUpper+ 増井
●21:00-21:50 ヨガB+ 伊藤	●21:00-21:50 ヨガB+ 伊藤	●21:00-21:50 ヨガB+ 伊藤	●21:00-21:50 ヨガB+ 伊藤	●21:00-21:50 ヨガB+ 伊藤	●21:00-21:50 ヨガB+ 伊藤	●16:30-17:20 ヨガUpper+ 増井	●16:30-17:20 ヨガUpper+ 増井	●17:00-18:00 リンパリフレッシュ 伊藤	●17:00-18:00 リンパリフレッシュ 伊藤

【通常レッスン】

強度		レッスン名	再登録
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	ヨガフローリ	ヨガフローリラックス	60分
2	上半身ヨガ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身ヨガ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2.5	肩こり	肩こり改善ヨガ	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
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	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	ヨガフローA	ヨガフローアドバンス	70分

【マシンピラティ

強度	レッスン名	時間
2.5	⑩ピラLower+	50分
2.5	⑩ピラUpper+	50分
2.5	⑩ピラB+	50分
3	⑩ピラH&L+	50分
3.5	⑩ピラWaist+	50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	頻度	レッスン名	担当インストラクター
6(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
22(金) 09:00-10:00	3	サイレンスヨガ	藤田麗
26(火) 09:30-10:30	2	ハート喜ぶアーサナプラクティス	藤田麗
26(火) 13:30-14:30	3.5	空っぽへのヨガプラクティス	藤田麗

- ◎ … 常温レッスン
- ★ … マスタークラス
- △ … スクリーニング
- ◆ … 脳筋キックボクシング
- ▽ … ボイナビ
- … 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)

10分講座

10分

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。

【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.comLAVA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

