

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。

	1日(金)		2日(土)		3日(日)		4日(月)		5日(火)	6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)		10日(日)		11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)			
	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		
									定休日											臨時休業	定休日	臨時休業				
									定休日											臨時休業	定休日	臨時休業				
									定休日											臨時休業	定休日	臨時休業				
									定休日											臨時休業	定休日	臨時休業				
									定休日											臨時休業	定休日	臨時休業				
									定休日											臨時休業	定休日	臨時休業				
									定休日											臨時休業	定休日	臨時休業				
									定休日											臨時休業	定休日	臨時休業				
									定休日											臨時休業	定休日	臨時休業				
									定休日											臨時休業	定休日	臨時休業				
									定休日											臨時休業	定休日	臨時休業				
									定休日											臨時休業	定休日	臨時休業				

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	リラクス	リラクسس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	カラダほぐしヨガ	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	Dટેક્સ	デジタルデトックスヨガ	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	ヨガフローラ	ヨガフローリラクス	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	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	お腹引き締めるヨガ	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	ニウデ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフローベシック	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-A	ヨガフローアドバンス	70分

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ヒップLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒップUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒップB+	Basic+	50分
3	◎ヒップH&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	◎ヒップWaist+	Waist Shape +	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	強度	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

● ... 常溫レッスン

★ ... マスターレッスン

○ ... スクリーンヨガ

◆ ... 膝置キックボクシング

マ ... ポイナビ

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)

●【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。

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

10分

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

 **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

