

2026年1月レッスンスケジュール LAVA 幸手店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月31日02:02 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)		5日(月)		6日(火)	7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)		11日(日)		12日(月)		13日(火)	14日(水)		
			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	
臨時休業	臨時休業	臨時休業	08:00-09:00 サウトE 藤田	●08:40-09:30 ◎ヒラLower+ 須川	●09:00-10:00 肩こり 藤野	●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田		●09:00-10:00 ナイチャー 坪井	●09:40-10:30 ◎ヒラB+ 伊藤	●09:00-10:00 呼吸で流れる スクリーン	●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田	●09:00-10:00 睡眠 佐藤	●09:40-10:30 ◎ヒラRefBody 藤田	●08:00-09:00 FS-D 佃	●08:40-09:30 ◎ヒラTotalBody 伊藤	●08:00-09:00 カガほぐし 増井	●08:40-09:30 ◎ヒラUpper+ 坪井	●08:00-09:15 MYB 藤田	●08:40-09:30 ◎ヒラH&L+ 伊藤		●09:00-10:00 AJ.下半身トレ初級 増井	●09:40-10:30 ◎ヒラLower+ 須川	
			●09:30-10:30 リンパリフレッシュ 藤田	10:10-10:40 ◎ヒラRefCore 須川	●10:30-11:30 AJ.美尻 藤野	●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田		●10:30-11:30 背中美人 坪井	●11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 伊藤	●10:30-11:30 ヨガB 藤野	●11:10-12:00 ◎ヒラB&A+ 藤田	●10:30-11:30 背中美人 佐藤	●10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 藤田	●09:30-10:30 美腸力 佃	●09:50-10:40 ◎ヒラH&L+ 伊藤	●09:30-10:30 ニカテ 増井	●09:50-11:00 ★プロップス 藤田	●08:00-09:30 ◎ヒラH&L+ 伊藤	●09:50-11:00 ◎ヒラTotalBody 伊藤		●10:30-11:30 ジョイフル 藤野	●09:40-10:30 ◎ヒラLower+ 須川	
			11:00-11:30 くくひれメイク スクリーン	●11:20-12:10 ◎ヒラB+ 伊藤	●11:10-12:00 ◎ヒラWaist+ 須川	●11:10-12:00 ◎ヒラUpper+ 藤田		●12:00-13:00 ナイチャー 坪井	12:50-13:20 ◎ヒラTotalBody 伊藤	12:00-13:00 AJ.PW初級 藤野	●12:00-13:00 くハモニックBY スクリーン	●12:00-13:00 くハモニックBY スクリーン	●11:00-12:00 リラクス 藤野	●11:00-12:00 肩こり 藤野	11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 伊藤	●11:00-12:00 ◎ヒラUpper+ 坪井	●11:30-12:30 AJ.上半身トレ初級 藤野	●11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 伊藤	●11:40-12:30 ◎ヒラUpper+ 坪井		●12:30-13:30 AJ.リラクス 藤野	●12:40-13:10 ◎ヒラRefCore 増井	
			●14:00-15:00 AJ.美脚 藤田	●14:00-14:50 ◎ヒラWaist+ 須川	●14:00-15:00 AJ.骨盤 藤野	●14:00-15:00 ◎ヒラUpper+ 藤田		●14:30-15:30 リラクス 藤野	●15:30-16:20 ◎ヒラUpper+ 伊藤	●14:00-14:50 ヨガキナー 相馬	●14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 藤田	●14:00-14:50 くネットヒラ スクリーン	●14:00-15:00 ◎ヒラB&A+ 藤田	●14:00-15:00 ◎ヒラWaist+ 須川	●14:00-15:00 SP 藤田	●13:30-14:20 ◎ヒラB+ 須川	●13:00-14:00 AJ.ヨガキナー 藤野	●13:50-14:40 ◎ヒラWaist+ 増井	●14:00-15:00 くネットヒラ スクリーン		●14:00-15:00 くネットヒラ スクリーン	●14:30-15:20 ◎ヒラB+ 坪井	
			●15:30-16:30 ヨガフロー 坪井	●15:30-16:20 ◎ヒラUpper+ 伊藤	●15:30-16:30 くハモニックBY スクリーン	●15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 須川		●15:30-16:30 リラクス 藤野	●15:30-16:20 ◎ヒラH&L+ 伊藤	15:30-16:00 ◎ヒラRefBody 藤田	●15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 坪井	●15:30-16:30 ヨガフロー 柿沼	●15:30-16:30 ◎ヒラLower+ 坪井	●15:30-16:30 美律 藤田	●15:30-16:30 ◎ヒラWaist+ 須川	●15:30-16:30 リラクス 藤野	●15:20-16:10 ◎ヒラB+ 増井	●15:30-16:30 リラクス 藤野	●15:30-16:30 ◎ヒラUpper+ 坪井		●17:00-18:00 肩こり 藤野	●17:00-18:00 ◎ヒラLower+ 須川	
			●17:00-18:00 AJ.美尻 坪井	●17:00-18:00 ナイチャー 坪井	●17:00-18:00 ナイチャー 坪井	●18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 増井		●17:00-18:00 リラクス 藤野	●17:00-18:00 上半身トレ初級 増井	●17:00-18:00 ヨガB 藤野	●17:00-18:00 上半身トレ初級 増井	●17:00-18:00 上半身トレ初級 増井	●17:00-18:00 上半身トレ初級 増井	●17:00-18:00 上半身トレ初級 増井	●17:00-18:00 上半身トレ初級 増井	●17:00-18:00 上半身トレ初級 増井	●17:00-18:00 上半身トレ初級 増井	●17:00-18:00 上半身トレ初級 増井	●17:00-18:00 上半身トレ初級 増井	●17:00-18:00 上半身トレ初級 増井		●17:00-18:00 肩こり 藤野	●17:00-18:00 ◎ヒラRefCore 増井
					●19:00-20:00 肩こり 藤野	●19:30-20:20 ◎ヒラWaist+ 増井		●19:00-20:00 リラクス 藤野	●19:30-20:20 ◎ヒラB+ 増井	●19:00-20:00 ヨガキナー 相馬	●19:00-20:00 AJ.骨盤 藤野	●19:00-20:00 AJ.骨盤 藤野	●19:00-20:00 AJ.骨盤 藤野	●19:00-20:00 AJ.骨盤 藤野	●19:00-20:00 AJ.骨盤 藤野	●19:00-20:00 AJ.骨盤 藤野	●19:00-20:00 AJ.骨盤 藤野	●19:00-20:00 AJ.骨盤 藤野	●19:00-20:00 AJ.骨盤 藤野	●19:00-20:00 AJ.骨盤 藤野		●19:00-20:00 ヨガフロー 須川	●19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 坪井
					●20:30-21:30 ヨガB 藤野	21:00-21:30 ◎ヒラRefCore 増井		20:30-21:30 サウトA 伊藤	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 増井	●20:30-21:30 AJ.下半身トレ初級 増井	●20:30-21:30 ◎ヒラLower+ 藤田	●20:30-21:30 ヨガフロー 坪井	●20:30-21:30 ヨガフロー 坪井	●20:30-21:30 ヨガフロー 坪井	●20:30-21:30 ヨガフロー 坪井	●20:30-21:30 ヨガフロー 坪井	●20:30-21:30 ヨガフロー 坪井	●20:30-21:30 ヨガフロー 坪井	●20:30-21:30 ヨガフロー 坪井	●20:30-21:30 ヨガフロー 坪井		●20:30-21:30 ディトックス 須川	21:00-21:50 ◎ヒラB+ 坪井

15日(木)		16日(金)		17日(土)		18日(日)		19日(月)		20日(火)	21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)		25日(日)		26日(月)		27日(火)
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													定休日
						●08:00-09:00 AJ 骨盤 藤野																	
						●08:00-09:00 ネイチャー 坪井																	
						●08:00-09:00 ネイチャー 坪井																	
						●08:40-09:30 ◎ヒラLower+ 伊藤																	
						●08:40-09:30 ◎ヒラB&A+ 須川																	
						●09:00-10:00 AJ 美尻 藤野																	
						●09:00-10:00 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:30-10:30 △ホトビラ スクリーン																	
						●09:30-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:30-10:30 ◎ヒラUpper+ 伊藤																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラB&A+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 藤田																	
						●09:40-10:30 ◎ヒ																	

【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
11(日) 14:00-15:00	4	バランスフロー「テンセグリティー・ヨガ」	藤田麗

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常連レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 期間キックボクシング ▽ ... ホイナビ 18:30 ... 10分講座 	<ul style="list-style-type: none"> ● ... 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) 	<p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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愛顧いただけません。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
---	-----	---	-----



【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

