

2025年11月レッスンスケジュール LAVA 鶴ヶ峰店(全スタジオ:女性専用)

※2025年11月30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(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12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	Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		
●10:00-11:00 ヨガフローラ 加藤		10:00-11:00 SP 伊瀬	●10:20-11:10 ④ピラUpper+ 伊藤	10:00-11:00 サウトE 西山	●10:10-11:00 ④ピラUpper+ 伊藤	●09:40-10:40 ヨガB 田中	●10:00-10:50 ④ピラLower+ 渡邊	●09:40-10:40 リラックス 加藤	●10:00-10:50 ④ピラLower+ 渡邊	09:30-10:30 SP 伊藤	●09:40-10:40 ヨガビギナー 佐野	●09:40-10:40 肩こり 田中		
●11:30-12:30 骨盤 加藤	●11:30-12:30 美腸力 伊藤	●11:50-12:40 ④ピラLower+ 伊藤	●11:30-12:30 下半身ヨガ初級 西山	●11:40-12:30 ④ピラLower+ 伊藤	●11:10-12:10 ネイチャーヨガ 田中	●11:30-12:20 ④ピラUpper+ 松田	●11:30-12:20 ④ピラLower+ 渡邊	●11:10-12:10 背中美人 加藤	●11:30-12:20 ④ピラUpper+ 渡邊	●10:00-11:00 骨盤 加藤	●10:20-11:10 ④ピラUpper+ 伊藤	●10:00-10:50 ④ピラLower+ 渡邊		
13:00-14:00 エナジー ⁺ 加藤	●13:00-14:00 ④下半身ヨガ初級 西山	●13:20-14:10 ④ピラUpper+ 伊藤	13:00-14:00 SP 佐野	●13:10-14:00 ④ピラUpper+ 松田	●12:40-13:40 骨盤 渡邊	●12:40-13:40 肩こり 佐野	●13:00-13:50 ④ピラLower+ 西山	●13:00-14:00 サウトE 西山	●13:00-14:00 リラックス 市川	●13:00-14:00 サウトE 西山	●11:30-12:30 ネイチャーヨガ 市川	●11:50-12:40 ④ピラLower+ 伊藤	●12:40-13:40 肩こり 田中	
●14:30-15:30 ◇ニ/ウデ スクリーン	●14:30-15:30 美尻 加藤	●14:50-15:40 ④ピラLower+ 伊藤	●14:30-15:30 肩こり 佐野	●14:40-15:30 ④ピラLower+ 松田	●14:10-15:10 美律 渡邊	●14:10-15:10 美腸力 渡邊	●14:30-15:20 ④ピラLower+ 西山	●14:30-15:30 リラックス 市川	●14:30-15:30 SP 加藤	●14:30-15:30 リラックス 市川	●14:00-15:10 美律 渡邊	●14:30-15:20 ④ピラLower+ 伊藤	●12:40-13:40 リハリフレッシュ 田中	
●16:00-17:00 下半身ヨガ初級 菊池	16:00-17:00 エナジー ⁺ 加藤	16:00-17:00 ④ピラUpper+ 西山	●16:00-17:00 ヨガB 佐野	●16:10-17:00 ④ピラUpper+ 西山	●16:00-17:00 リラックス 市川	●16:00-17:00 リラックス スクリーン		●16:00-17:00 ネイチャーヨガ 西山	●16:00-17:00 美腸力 加藤	●16:00-17:00 ネイチャーヨガ 西山	●16:00-17:00 美腸力 加藤	●16:00-17:00 ④ピラLower+ 伊藤	●16:00-17:00 リラックス 市川	
17:30-18:30 PW初級 菊池	●17:30-18:30 リラックス 加藤	●17:50-18:40 ④ピラUpper+ 松田	17:30-18:30 サウトA 松田	●17:40-18:30 背中美人 木村	●17:00-17:50 ④ピラLower+ 西山	●17:00-17:50 ④ピラUpper+ 松田	●17:30-18:30 サウトE 西山	●17:30-18:30 サウトA 松田	●17:20-18:10 ④ピラLower+ 伊藤	●17:30-18:30 下半身ヨガ初級 西山	●17:30-18:30 ヨガB 加藤	●17:50-18:40 ④ピラUpper+ 松田	●17:30-18:30 肩こり 松田	
					●18:30-19:20 ④ピラUpper+ 西山	●18:30-19:20 ④ピラLower+ 松田		●18:50-19:40 リラックス 木村	●19:00-20:00 リラックス 木村	●19:00-20:00 リラックス 西山	●19:00-20:00 リラックス 木村	●19:00-20:00 リラックス 西山	●18:30-19:20 ④ピラLower+ 伊藤	●18:30-19:20 ニ/ウデ 西山
					●20:00-20:50 ④ピラUpper+ 西山	●20:00-20:50 ④ピラUpper+ 松田		●20:20-21:10 ④ピラLower+ 伊藤	●20:30-21:30 背中美人 木村	●20:30-21:30 エナジー ⁺ 伊藤	●20:20-21:10 ④ピラLower+ 伊藤	●20:30-21:30 下半身ヨガ初級 西山	●20:30-21:30 リラックス 市川	●20:30-21:30 リラックス 市川

13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25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		
09:40-10:40 PW初級 佐野	●10:00-10:50 ④ビラLower+ 渡邊		10:00-11:00 開脚 加藤	●10:20-11:10 ④ビラUpper+ 渡邊	10:00-11:00 美尻 西山	●10:20-11:10 ④ビラLower+ 伊藤	09:40-10:40 △ガフロ-B スクリーン	10分	09:40-10:55 MYB 伊藤	●10:00-10:50 ④ビラUpper+ 渡邊	09:40-10:40 △ハモックBY スクリーン	●10:00-10:50 ④ビラLower+ 渡邊	09:40-10:40 SP 加藤	10分
●11:10-12:10 美腸力 佐野	11:30-12:20 ④ビラUpper+ 渡邊		●11:30-12:30 美腸力 加藤	●11:30-12:30 下半身キレイ初級 西山	11:50-12:40 ④ビラLower+ 伊藤	●11:10-12:10 美尻 渡邊	11:30-12:20 ④ビラUpper+ 松田	●11:30-12:30 美腸力 伊藤	●11:40-12:30 ④ビラLower+ 松田	11:10-12:25 △MYB スクリーン	10分	11:10-12:10 骨盤 加藤		
●12:40-13:40 ニゾウテ 西山	●13:00-13:50 ④ビラLower+ 渡邊		13:00-14:00 開脚 渡邊	●13:20-14:10 ④ビラUpper+ 伊藤	13:00-14:00 サウンドE 西山	●13:20-14:10 ④ビラLower+ 松田	●12:40-13:40 美腸力 渡邊	10分	●13:00-13:50 ④ビラLower+ 松田	●12:40-13:40 △美尻 スクリーン	10分	12:40-13:40 △ジョイフル スクリーン	10分	
●14:10-15:10 ネイチャ- 西山	●14:30-15:20 ④ビラUpper+ 伊藤	定休日	●14:30-15:30 お腹 渡邊	●14:30-15:30 ④ビラLower+ 松田	●14:30-15:30 リラックス 加藤	●14:50-15:40 ④ビラUpper+ 伊藤	●14:10-15:10 △美脚 スクリーン	10分	●14:30-15:20 ④ビラLower+ 西山	●14:10-15:10 リラックス 市川	10分	●14:10-15:10 △下半身キレイ初級 スクリーン	10分	
16:00-17:00 △PW初級 スクリーン			16:00-17:10 △ガフロA 伊藤	16:20-17:10 ④ビラUpper+ 松田	16:00-17:00 SP 加藤	●16:20-17:10 ④ビラLower+ 伊藤	10分		●14:30-15:20 ④ビラLower+ 伊藤	●15:40-16:40 △ネイチャ- スクリーン	10分	●15:50-16:40 ④ビラUpper+ 松田		
●17:00-17:50 ④ビラUpper+ 伊藤							●17:00-17:50 ④ビラLower+ 松田	10分	●17:00-17:50 ④ビラLower+ 伊藤	●17:00-17:50 ④ビラLower+ 伊藤	10分	●17:20-18:10 ④ビラUpper+ 伊藤		
●17:30-18:30 骨盤 伊藤	●17:30-18:30 リラックス 市川		●17:30-18:30 ネイチャ- 加藤	●17:50-18:40 ④ビラUpper+ 松田	17:30-18:30 △サウンドA スクリーン	●17:50-18:40 ④ビラUpper+ 松田	17:30-18:30 △ガフロA スクリーン	10分	●17:30-18:30 リラックス 市川	●17:50-18:40 ④ビラUpper+ 西山	10分	●17:30-18:30 △ガフロB スクリーン	10分	
●18:30-19:20 ④ビラLower+ 西山							●18:30-19:20 ④ビラUpper+ 西山		●18:30-19:20 △美尻 スクリーン	10分	●18:30-19:20 ④ビラUpper+ 伊藤	10分	●18:30-19:20 △ガフロB スクリーン	10分
19:00-20:00 SP 伊瀬							●19:00-20:00 △ガビキ- 小野	10分	●19:00-20:00 △ガビキ- 西山	●19:20-20:10 ④ビラLower+ 西山	●19:00-20:00 △上半身スカイ初級 スクリーン	10分	●19:00-20:00 SP 伊瀬	18:50-19:40 ④ビラLower+ 松田
●20:00-20:50 ④ビラUpper+ 伊藤							●20:00-20:50 ④ビラLower+ 西山		●20:30-21:30 △開脚 スクリーン	10分	●20:30-21:30 リラックス 市川		●20:30-21:30 △ガフロA スクリーン	
●20:30-21:30 △ガビキ- 伊瀬							●20:30-21:30 お腹 小野	10分	●20:40-21:30 ④ビラUpper+ 西山	20:30-21:30 リラックス 市川		●20:30-21:30 △ガフロB スクリーン		

26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-
●08:40-10:40 肩こり 渡邊	●10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 西山	●09:40-10:40 美尻 加藤	●10:00-10:50 ◎ピラLower+ 渡邊	
●11:10-12:10 お腹 渡邊	●11:30-12:20 ◎ピラLower+ 西山	●11:10-12:10 ヨガフローラ 加藤	●11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 渡邊	
12:40-13:40 △PW初級 スクリーン	●13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 西山	●12:40-13:40 背中美人 小渡	●13:00-13:50 ◎ピラLower+ 西山	
●14:10-15:10 リラックス 市川	●14:30-15:20 ◎ピラLower+ 伊藤	●14:10-15:10 リハーフリッシュ 小渡		
●17:30-18:30 リラックス 市川	●18:30-19:20 ◎ピラLower+ 伊藤	●16:00-17:00 リラックス 市川	●17:30-18:30 △ネイチャースクリーン	
●19:00-20:00 △美尻 スクリーン	●19:00-20:00 リラックス 市川		●18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 伊藤	
●20:30-21:30 △ヨガフローラ スクリーン	●20:30-21:30 ◎サウンドA スクリーン		●20:00-20:50 ◎ピラLower+ 伊藤	

定休日

【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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
2	美律	美律ホルミンヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	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	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチャーフィールヨガ	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	ヨガフローバ	ヨガフローベーシック	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	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	ヨガフローア	ヨガフローアドバンス	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	△ハーモニックBY【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	△上半身キレイ初級【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	△下半身キレイ初級【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	△ヨガビギナー【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	△ヨガフローラ【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	△ネイチャーフィールヨガ【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
3	△お腹【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	△美尻【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	△PW初級【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	△サウンドA【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	△骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	△ニノウデ【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	△美脚【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	△ヨガフローバ【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	△開脚【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	△ジョイフル【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	△MYB【スクリーン】Music Yoga Burning	75分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ピラLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ピラUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ピラB+ Basic+	50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
2(日)	10:00-11:00	3 股関節フローヨガ初級	伊瀬水紅
3(月)	13:00-14:00	1.5 自分と寄り添う陰ヨガ	佐野友紀
5(水)	11:10-12:10	1.5 疲れとり経絡ヨガ	佐野友紀
7(金)	09:30-10:30	2 マシンピラティス徹底解説	伊藤あゆみ
9(日)	14:30-15:30	3.5 美くびれヨガ	加藤愛
13(木)	19:00-20:00	3 ストレッチフローヨガ	伊瀬水紅
16(日)	16:00-17:00	3.5 美くびれヨガ	加藤愛
20(木)	09:40-10:40	2 ポールピラティス(ゆるホット)	加藤愛
20(木)	19:00-20:00	3.5 筋調整フローヨガ	伊瀬水紅

=トップインストラクター

○ … 常温レッスン	● … 体幹レッスン予約可能
★ … マスクレッスン	△ … アロマ使用レッスン
◇ … スクリーンヨガ	× … 予約不要レッスン
◆ … 暫間キックボクシング	SP … 特別レッスン
▽ … ポイナビ	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 … 10分講座
18:30-19:30 レッスン前 10分講座	21:00-22:00 レッスン後 10分講座
レッスン名 インストラクター名	レッスン名 インストラクター名

【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が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。