

2025年10月レッスンスケジュール LAVA 六本松店(全スタジオ:女性専用)

※2025年10月27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。

| 25日(土)                        | 26日(日)                                 | 27日(月)                                 | 28日(火)                          | 29日(水)                          | 30日(木)                          | 31日(金) |
|-------------------------------|--|--|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------|
| Aスタジオ                         | Aスタジオ                                  | Aスタジオ                                  | Aスタジオ                           | Aスタジオ                           | Aスタジオ                           | -      |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
| ●08:00-09:00<br>上半身ヨガ初級<br>富田 | 08:00-09:00<br>ニノウデ<br>山下              |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
| ●09:30-10:30<br>ヨガB<br>富田     | ●09:30-10:30<br>リンパリフレッシュ<br>御手洗<br>富田 | ●09:00-10:00<br>リンパリフレッシュ<br>御手洗<br>山下 | 09:00-10:00<br>ニノウデ<br>山下       | 09:00-10:00<br>PW初級<br>井崎       | ●09:00-10:00<br>リラックス<br>井崎     |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
| 11:00-12:00<br>下半身ヨガ中級<br>佐貴  | ●11:00-12:00<br>ヨガビギナー<br>山下           | ●10:30-11:30<br>背中美人<br>御手洗            | ●10:30-11:30<br>リンパリフレッシュ<br>山下 | ●10:30-11:30<br>ヨガフローラ<br>井崎    | ●10:30-11:30<br>お腹<br>井崎        |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
| ●12:30-13:30<br>ネイチャーヨガ<br>佐貴 | ●12:30-13:30<br>美尻<br>富田               | 12:00-13:00<br>エナジー<br>御手洗             | ●12:00-13:00<br>ホットピラ<br>御手洗    | ●12:00-13:00<br>上半身スッキリ初級<br>富田 | ●12:00-13:00<br>ネイチャーヨガ<br>佐貴   |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
| ●14:00-15:00<br>美脚<br>宮崎      | ●14:00-15:00<br>背中美人<br>御手洗            | ●13:30-14:30<br>ヨガフローラ<br>佐貴           | ●13:30-14:30<br>リンパリフレッシュ<br>富田 | ●13:30-14:30<br>ヨガB<br>富田       |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
| ●15:30-16:30<br>ヨガフローラ<br>御手洗 | ●15:30-16:30<br>リンパリフレッシュ<br>山下        |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
| ●17:00-18:00<br>リラックス<br>宮崎   | 17:00-18:00<br>開脚<br>御手洗               | ●16:30-17:30<br>美尻<br>佐貴               |                                 | ●16:30-17:30<br>ニノウデ<br>御手洗     |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
| 18:30-19:30<br>ショフル<br>御手洗    | ●18:30-19:30<br>ネイチャーヨガ<br>御手洗         | ●18:00-19:00<br>ヨガB<br>佐貴              | ●18:00-19:00<br>ヨガフローラ<br>御手洗   | ●18:00-19:00<br>美尻<br>富田        | ●18:00-19:00<br>リンパリフレッシュ<br>山下 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
| 19:30-20:30<br>AMY<br>井上      | 19:30-20:30<br>サウンドE<br>佐貴             | 19:30-20:30<br>ハーモニックBY<br>佐貴          | 19:30-20:30<br>ヨガビギナー<br>山下     |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
| ●21:00-22:00<br>美脚<br>井上      | ●21:00-22:00<br>背中美人<br>御手洗            | ●21:00-22:00<br>PW初級<br>佐貴             | ●21:00-22:00<br>ショフル<br>富田      |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |
|                               |  |  |                                 |                                 |                                 |        |

### 【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           |
| 1.5 | リハリフレッシュ  | リンパリフレッシュヨガ       |
| 1.5 | 睡眠        | 至福の睡眠ヨガ           |
| 1.5 | ハーモニックBY  | ハーモニックブリージングヨガ    |
| 2   | 美律        | 美律ホルモンヨガ          |
| 2   | ヨガビギナー    | ヨガビギナー            |
| 2   | ヨガフローラ    | ヨガフローリラックス        |
| 2   | 美腸力       | 美腸力ヨガ             |
| 2   | 上半身スッキリ初級 | 上半身スッキリヨガ初級       |
| 2.5 | ヨガB       | ヨガベーシック           |
| 2.5 | 背中美人      | 背中美人ヨガ            |
| 2.5 | ネイチャー     | ネイチャーフィールヨガ       |
| 2.5 | ホットピラ     | ホットピラティス          |
| 2.5 | AMY       | Asian Music Yoga  |
| 3   | 骨盤        | 骨盤筋整ヨガ            |
| 3   | PW初級      | パワーヨガ初級           |
| 3   | お腹        | お腹引き締めヨガ          |
| 3   | 美脚        | 美脚ヨガ              |
| 3   | 美尻        | 美尻ヨガ              |
| 3   | サウンドE     | サウンドフローヨガ エモーション  |
| 3   | ニノウデ      | ほっそりニの腕ヨガ         |
| 3.5 | ヨガフローバ    | ヨガフローベーシック        |
| 3.5 | FS-P      | Fun Shape Perfect |
| 3.5 | 開脚        | 開脚フローヨガ           |
| 3.5 | ジョイフル     | ジョイフルヨガ           |
| 3.5 | 下半身キレイ中級  | 下半身きれいヨガ中級        |
| 4   | PW中級      | パワーヨガ中級           |
| 4   | エナジー      | エナジーヨガ            |
| 5   | エナジーフロー   | 【強度6】エナジーフローヨガ    |

### 【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 |
|-------------------|----|---------------------------|------------|
| 11(土) 09:30-10:30 | 3  | 太もも引き締めヨガ                 | 嘉藤彩乃       |
| 12(日) 08:00-09:00 | 2  | 月経前の心と身体を潤すヨガ～月のリズムに寄り添う～ | 佐貴美優       |
| 15(水) 09:00-10:00 | 2  | 月経前の心と身体を潤すヨガ～月のリズムに寄り添う～ | 佐貴美優       |
| 17(金) 18:30-19:30 | 4  | 【1000円】シルシャーサナ練習会         | 山下綾香       |

○ … 常温レッスン  
 ★ … マスタークラス  
 ◇ … スクリーンヨガ  
 × … 予約不要レッスン  
 ♦ … 瞬間キックボクシング  
 ▽ … ボイナビ

● … 体験レッスン予約可能  
 △ … アロマ使用レッスン  
 ■ … 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)

レッスン前 10分講座

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

●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.com](http://www.yoga-lava.com)

