

# 2025年7月レッスンスケジュール LAVA イオンタウンユーカリが丘店(全スタジオ:男女共用)

※2025年07月27日 02:07 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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)										
	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										
●09:30-10:30 リラックス 伊藤	●10分	●09:30-10:30 美尻 伊藤	●10分	●09:30-10:30 カビキナ 五十田	●10分	09:30-10:30 ジョイフル 山崎	●10分	●09:30-10:30 ネイヤー 岡山	●10分	●09:30-10:30 リラックス 伊藤	●10分	●09:30-10:30 美腸力 山浦	●10分	●09:30-10:30 ヨガプロリラ 武田	●10分	09:30-10:30 SP 松本祐司	●10分	●09:50-10:40 ◎ピラH&L+ 足助				
11:00-12:00 サウンドA 伊藤	●10分	11:00-12:00 背中美人 五十田	●10分	●11:00-12:00 カビコリラ 久保	●10分	●11:00-12:00 睡眠 山崎	●10分	11:00-12:00 上半身スッキリ中級 岡山	●10分	11:00-12:00 サウンドA 伊藤	●10分	11:00-12:00 サウンドE 山浦	●10分	●11:00-12:00 美腸力 岡山	●10分	●11:00-12:00 骨盤 久保	●10分	11:00-12:00 WS 松本祐司	●10分	●11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 足助		
●12:30-13:30 美尻 伊藤	●10分	●12:30-13:30 リラックス 伊藤	●10分	12:30-13:30 ホットピラ 山崎	●10分	●12:30-13:30 美尻 伊藤	●10分	●12:30-13:30 リラックス 伊藤	●10分	●12:30-13:30 美尻 伊藤	●10分	●12:30-13:30 骨盤 足助	●10分	●12:30-13:30 ヨガギナー 武田	●10分	●12:30-13:30 ニウデ 三浦	●10分	●12:50-13:40 ◎ピラLower+ 五十田				
●14:00-15:00 背中美人 五十田	●10分	14:00-15:00 ヨガギナー 武士田	●10分	●14:00-15:00 美腸力 山崎	●10分	●14:00-15:00 ●14:10-15:00 ◎ピラH&L+ 足助	●10分	●14:00-15:00 リラックス 伊藤	●10分	●14:00-15:00 サウンドA 伊藤	●10分	●14:00-15:00 リラックス 松本菜里	●10分	●14:00-15:00 ネイヤー 足助	●10分	●14:00-15:00 下半身キレイ初級 岡山	●10分	●14:00-15:00 PW中級 久保	●10分	●14:00-15:00 サウンドA 伊藤	●10分	●12:50-13:40 ◎ピラLower+ 五十田
17:30-18:30 ヨガフローB 藤原	●10分	●17:30-18:30 美律 岡山	●10分	●17:30-18:30 下半身キレイ初級 久保	●10分	17:30-18:30 サウンドA 伊藤	●10分	●17:30-18:30 美腸力 岡山	●10分	●17:30-18:30 リラックス 伊藤	●10分	●17:30-18:30 開脚 足助	●10分	●17:30-18:30 リラックス 伊藤	●10分	●17:30-18:30 ヨガギナー 伊藤	●10分	●17:30-18:30 SP 松本祐司	●10分	●17:40-18:30 ◎ピラLower+ 久保		
●19:00-20:00 美腸力 山崎	●10分	●19:00-20:00 ネイヤー 岡山	●10分	●19:00-20:00 骨盤 久保	●10分	19:00-19:50 ヨガUpper+ 岡山	●10分	●19:00-20:00 美腸力 岡山	●10分	●19:00-20:00 美尻 伊藤	●10分	●19:00-19:50 リハリフレッシュ 五十田	●10分	●19:00-20:00 ヨガH&L+ 足助	●10分	●19:00-20:00 リハリフレッシュ 五十田	●10分	●17:30-18:30 お腹 三浦	●10分	●17:50-18:40 ◎ピラ+ 山崎		
																				●19:00-20:00 リラックス 伊藤		

臨時休業



【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間
1.5	リラックス	60分
1.5	リバーリフレッシュ	60分
1.5	カラダまぐし	60分
1.5	睡眠	60分
2	美律	60分
2	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリア	60分
2	美腸力	60分
2	下半身キレイ初級	60分
2.5	ヨガB	60分
2.5	肩こり	60分
2.5	背中美人	60分
2.5	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	ホットピラ	60分
3	骨盤	60分
3	PW初級	60分
3	お腹	60分
3	美脚	60分
3	サウンドA	60分
3	美尻	60分
3	サウンドE	60分
3	ニノウチ	60分
3	上半身スッキリ中級	60分
3.5	ヨガフローB	60分
3.5	開脚	60分
3.5	ジョイフル	60分
3.5	下半身キレイ中級	60分
4	PW中級	60分
4	エナジー	60分

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名	時間
1.5	★後屈 ～後屈編～柔軟性UPのマル秘メソッド	70分

## 【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリフレ【スクreen】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス【スクreen】リラックスヨガ	60分
2	◇ヨガビギナー【スクreen】ヨガビギナー	60分
2.5	◇ネイチャーヨガ【スクreen】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◇ヨガB【スクreen】ヨガベーシック	60分
3	◇お腹【スクreen】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇PW初級【スクreen】パワーヨガ初級	60分
3	◇骨盤【スクreen】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニ/ウデ【スクreen】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚【スクreen】美脚ヨガ	60分
3.5	◇開脚【スクreen】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ジョギング【スクreen】ジョギングヨガ	60分
4	◇エクサ-【スクreen】エナジーヨガ	60分

【マシンピラティス

強度	レッスン名	時間	
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up +	50分

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ピラB+	Basic+
2.5	◎ピラTotalBody	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape +
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+
3.5	◎ピラcore	Shape up Core
3.5	◎ピラControlF	Control Flow
4	◎ピラA+	Advance+

【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(金) 16:00-17:00	2.5	1dayリトリート	
12(土) 09:30-10:30	4	Yuji Yoga Burning	松本祐司
30(水) 17:30-18:30	4	コアパワーヨガ ~心身の強さと心を養う~	松本祐司

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
12(土) 11:00-12:00	2	【￥1200】プラーナヨガ:呼吸でめぐる生命のエネルギー	松本祐司
30(水) 19:00-20:00	2	【￥1200】肩、背中かるかるヨガ~背骨メンテ~	松本祐司

● … 常温レッスン  
 ★ … マスタークラス  
 ◇ … スクリーンヨガ  
 ◆ … 瞬間キックボクシング  
 ▽ … ポイナビ  
 ■ … 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)

10分  
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

21:00-22:00  
レッスン後  
10分講座

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。

【注意事項】



【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://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

