

2025年7月レッスンスケジュール LAVA おけがわマイン店(全スタジオ:女性専用)

※2025年07月15日02:08 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。

13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24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
●09:30-10:30 ヨガヒキナ 半田	●10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 大澤	●10:00-11:00 ヨガヒキナ 半田	●10:00-11:00 ネイチャ 齊藤	●10:00-11:00 開脚 佐藤	●08:30-09:30 お腹 窪嶋	●09:30-10:30 ヨガヒキナ 内藤	●09:30-10:30 ヨガヒキナ 内藤	●09:30-10:30 ヨガヒキナ 内藤	●09:30-10:30 ヨガヒキナ 内藤	●09:30-10:30 ヨガヒキナ 内藤	●09:30-10:30 上半身ストレッチ 岩崎
●11:00-12:00 背中美人 佐藤	●11:30-12:20 ◎ピラLower+ 大澤	●11:30-12:30 ホットヒラ 金子	●11:30-12:30 PW中級 齊藤	●11:30-12:30 睡眠 佐藤	●11:30-12:30 ネイチャ 窪嶋	●11:30-12:30 サウンド 藤生	●11:30-12:30 ヨガヒキナ 内藤	●11:30-12:30 ヨガヒキナ 内藤	●11:30-12:30 ヨガヒキナ 内藤	●11:30-12:30 ヨガヒキナ 内藤	●10:00-11:00 背中美人 岩崎
●12:30-13:30 美脚 佐藤	●13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 齊藤	●13:00-14:00 開脚 金子	●13:00-14:00 ヨガヒキナ 内藤	●13:00-14:00 ヨガヒキナ 半田	●13:00-14:00 ヨガヒキナ 内藤	●13:00-14:00 ヨガヒキナ 内藤	●13:00-14:00 ヨガヒキナ 内藤	●13:00-14:00 ヨガヒキナ 内藤	●13:00-14:00 ヨガヒキナ 内藤	●13:00-14:00 ヨガヒキナ 内藤	●12:00-12:50 骨盤 柿沼
●14:30-15:20 ◎ピラLower+ 宮前			●14:30-15:30 肩こり 宮前	●14:30-15:30 ショイル 内藤			●14:30-15:20 ◎ピラLower+ 大澤	●14:30-15:20 ヨガヒキナ 内藤	●14:30-15:20 ヨガヒキナ 内藤	●14:30-15:20 ヨガヒキナ 内藤	●14:30-15:50 ◎ピラUpper+ 宮前
●15:00-16:00 リンパリフレッシュ 半田						●15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 内藤	●15:00-16:00 骨盤 柿沼	●15:00-16:00 骨盤 柿沼	●15:00-16:00 骨盤 柿沼	●15:00-16:00 お腹 齊藤	●15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 宮前
●16:30-17:30 FS-D 齊藤	●16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 宮前		●16:30-17:20 ◎ピラLower+ 大澤		●16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 内藤		●16:30-17:30 リンパリフレッシュ 半田	●16:30-17:30 ホットヒラ 金子	●16:30-17:30 ホットヒラ 金子	●16:30-17:30 ホットヒラ 金子	●16:30-17:20 ◎ピラLower+ 齊藤
●17:30-18:20 ◎ピラLower+ 宮前	●17:30-18:30 ネイチャ 佐藤	●17:30-18:30 下半身キレイ中級 内藤	●17:30-18:30 美尻 大澤	●17:30-18:30 背中美人 佐藤	●17:30-18:30 ヨガヒキナ 内藤	●17:30-18:30 ヨガヒキナ 内藤	●17:30-18:20 ヨガヒキナ 内藤	●17:30-18:20 ヨガヒキナ 内藤	●17:30-18:20 ヨガヒキナ 内藤	●17:30-18:30 ヨガヒキナ 内藤	●17:30-18:30 開脚 佐藤
●18:00-19:00 美律 齊藤		●18:00-18:50 ◎ピラLower+ 宮前	●19:00-20:00 ヨガヒキナ 大澤	●18:00-18:50 ヨガヒキナ 内藤	●19:00-20:00 ヨガヒキナ 内藤	●19:00-20:00 ヨガヒキナ 内藤	●18:00-18:50 ヨガヒキナ 内藤	●18:00-19:00 ヨガヒキナ 内藤	●18:00-19:00 ヨガヒキナ 内藤	●18:00-18:50 ヨガヒキナ 内藤	●18:00-18:50 ヨガヒキナ 内藤
	●19:00-20:00 骨盤 柿沼	●19:00-20:00 ヨガヒキナ 大澤	●19:30-20:20 ◎ピラLower+ 宮前	●19:30-20:20 ヨガヒキナ 内藤	●19:00-20:00 ヨガヒキナ 内藤	●19:30-20:20 ヨガヒキナ 内藤		●19:00-20:00 ヨガヒキナ 内藤	●19:00-20:00 ヨガヒキナ 内藤	●19:00-20:00 ヨガヒキナ 内藤	●19:00-20:00 ヨガヒキナ 内藤
	●20:30-21:30 PW初級 柿沼	●20:30-21:30 リンパリフレッシュ 大澤	●20:30-21:30 骨盤 柿沼	●20:30-21:30 サウンドA 内藤					●20:30-21:30 サウンドA 内藤	●20:30-21:30 ヨガヒキナ 内藤	●20:30-21:30 ヨガヒキナ 内藤
	●21:00-21:50 ◎ピラLower+ 宮前			●21:00-21:50 ヨガヒキナ 内藤					●21:00-21:50 ヨガヒキナ 内藤		●21:00-21:50 ヨガヒキナ 内藤

【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	カラダほぐし	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	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	ヨガフローリ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸カヨガ	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	◎ウェーブリング	ウェーブリングヨガ【常温】	60分
2.5	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチャ-	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	ホットピラ	ホットピラティス	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/ウデ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	上半身スキ中級	上半身スキヨガ中級	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	下半身キレイ中級	下半身きれいヨガ中級	60分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60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

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	③ビラLower+	50分
2.5	③ビラUpper+	50分
2.5	③ビラB+	50分

○ … 常温レッスン	● … 体験レッスン予約可能
★ … マスター 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
◆ … 瞬間キックボクシング	SP … 特別レッスン
▽ … ボイナビ	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 レッスン名 インストラクター名	
10分講座	
10分 … 10分講座	
10分 … 10分講座	

【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に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

