

2025年8月レッスンスケジュール LAVA 豊田元町店(全スタジオ:男女共用)

※2025年08月28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(金) | | | 2日(土) | | | 3日(日) | | | 4日(月) | | | 5日(火) | | | 6日(水) | | | 7日(木) | | | 8日(金) | | | | |
|---|--------------------------------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|--------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | | |
| ☀ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ● | ●09:00-10:00 リラクス 大塚 | | | | | | ●08:00-09:00 ヨガピラーナ 桑名 | 07:40-08:40 ◇×ヨガフローラ | | ●08:00-09:00 背中美人 寺澤 | 07:40-08:40 ◇×ネイチャー | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ● | ●10:30-11:30 上半身ストレッチ 寺澤 | | | | | | 11:00-12:00 ◇×美脚 寺澤 | ●11:00-12:00 ヨガフローラ 山本 | 11:10-12:10 ◇×ヨガピリーナ | 11:00-12:00 PW初級 寺澤 | 11:10-12:10 ◇×エナジー | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ● | ●12:00-13:00 背中美人 寺澤 | 12:10-13:10 ◇×ニ/ウデ | | | | | ●12:30-13:30 肩こり 桑名 | 12:20-13:20 ◇×下半身初級 お腹 山本 | 12:20-13:20 ◇×お腹 お腹 山本 | ●12:30-13:30 PW中級 寺澤 | 12:20-13:20 ◇×骨盤 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ● | ●13:30-14:30 ヨガフローラ 山本 | 13:20-14:20 ◇×ヨガピリーナ | | | | | 14:00-15:00 PW中級 寺澤 | 13:30-14:30 ◇×上半身初級 お腹 寺澤 | 13:30-14:30 ◇×骨盤 | ●14:30-15:30 リバーフレッシュ 石垣 | 14:30-15:30 ◇×サウンド+ネイチャー | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ● | ●15:00-16:00 ヨガB 石垣 | 14:30-15:30 ◇×リラクス | | | | | ●15:00-16:00 リバーフレッシュ 木村 | 15:30-16:30 ◇×リラクス | 15:50-16:50 ◇×上半身初級 お腹 寺澤 | ●15:00-16:00 リバーフレッシュ 寺澤 | 15:50-16:50 ◇×ヨガB 寺澤 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ● | ●18:00-19:00 PW初級 寺澤 | 18:00-19:00 ◇×リバーフレッシュ | | | | | ●18:30-19:30 背中美人 寺澤 | 18:30-19:30 ◇×ヨガB 桑名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ● | ●19:30-20:30 お腹 山本 | 19:10-20:10 ◇×お腹 | | | | | ●19:30-20:30 お腹 大塚 | 19:30-20:30 ◇×ヨガB 寺澤 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ● | ●21:00-22:00 ヨガB 石垣 | 20:20-2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 9日(土) | 10日(日) | | | 11日(月) | | | 12日(火) | | | 13日(水) | | | 14日(木) | 15日(金) | 16日(土) | | | 17日(日) | | |
|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------|---|---|-----------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|
| Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | - | - | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | |
| ●08:00-09:00 ヨガフローラ 山本 | 07:40-08:40 ◇×サウンドA | | 08:00-09:00 SP 林 | 07:40-08:40 ◇×ヨガフローラ | | ●08:00-09:00 ネイチャ 木村 | 07:40-08:40 ◇×ネイチャー | | | | | | | | ●08:00-09:00 肩こり 桑名 | 10分 | 07:40-08:40 ◇×サウンドA | | | |
| | 08:50-09:50 ◇×ヨガB2.0 | | | 08:50-09:50 ◇×開脚 | | | 08:50-09:50 ◇×美尻 | | 09:00-10:00 PW初級 寺澤 | 10分 | 08:40-09:40 ◇×ジョイフル | | 09:00-10:00 ヨガフロ-B 山本 | 08:40-09:40 ◇×骨盤 | | 08:50-09:50 ◇×ヨガB2.0 | | | | |
| ●09:30-10:30 お腹 山本 | ●09:30-10:30 ヨガB 石垣 | | ●09:30-10:30 下半身リラックス 桑名 | 10:00-11:00 ◇×お腹 | 10:00-11:00 SP 林 | ●09:30-10:30 下半身リラックス 桑名 | 10:00-11:00 ◇×リラックス | | 09:50-10:50 ◇×リラックス | | 09:50-10:50 ◇×サンド+ネイチャー | | ●10:30-11:30 肩こり 寺澤 | 10分 | 09:30-10:30 SP 東福 | 10:00-11:00 ◇×ニノウデ | | | | |
| ●11:00-12:00 リラックス 大塚 | 11:10-12:10 ◇×ヨガフロ-B | | ●11:00-12:00 上半身スッキリ初級 寺澤 | 11:10-12:10 ◇×ヨガビギナー | | ●11:00-12:00 睡眠 木村 | 11:10-12:10 ◇×エナジー | | ●11:00-12:00 ◇×お腹 | | 11:00-12:00 ◇×お腹 | | ●11:00-12:00 美尻 山本 | 11:10-12:10 ◇×ヨガフロ-B | | ●11:00-12:00 12:20-13:20 ◇×ヨガB2.0 | | | | |
| ●12:30-13:30 ヨガビギナー 桑名 | 12:20-13:20 ◇×リラックス | | ●12:30-13:30 ニノウデ 木村 | 12:20-13:20 ◇×下半身初級 | | ●12:30-13:30 お腹 大塚 | 12:20-13:20 ◇×お腹 | | ●12:00-13:00 リラックス 石垣 | 12:10-13:10 ◇×上半身初級 | ●12:00-13:00 お腹 大塚 | 12:10-13:10 ◇×ヨガB2.0 | | 13:00-17:00 WS 杉浦 | 13:00-14:00 PW初級 寺澤 | 13:30-17:00 WS 杉浦 | 12:20-13:20 ◇×リラックス | | | |
| | 13:30-14:30 ◇×ジョイフル | | | 13:30-14:30 ◇×上半身初級 | | | 13:30-14:30 ◇×骨盤 | | ●13:30-14:30 骨盤 桑名 | 13:20-14:20 ◇×ヨガフローラ | ●13:30-14:30 リラックス 石垣 | 13:20-14:20 ◇×下半身初級 | | | | | | 13:30-14:30 ◇×ジョイフル | | |
| ●14:00-15:00 背中美人 寺澤 | 14:00-14:45 ◎ハーナル45 林 | ●14:00-15:00 リラックス 大塚 | ●14:00-15:00 上半身スッキリ初級 | | ●14:00-15:00 美腸力 山本 | 14:40-15:40 ◇×エナジー | 14:40-15:40 ◇×サウンドE | | ●15:00-16:00 リラックス 大塚 | 14:30-15:30 ◇×PW初級 | ●15:00-16:00 美尻 山本 | 14:30-15:30 ◇×ヨガフローラ | | ●14:30-15:30 美腸力 山本 | 14:40-15:40 ◇×美脚 | 15:30-16:30 ◇×リラックス | 16:30-17:30 ◎ハーナル45 林 | ●15:30-16:30 ニノウデ 木村 | 15:50-16:50 ◇×リラックス | |
| ●15:30-16:30 骨盤 桑名 | 15:50-16:50 ◇×PW初級 | | | | | ●15:30-16:30 ニノウデ 木村 | 15:50-16:50 ◇×上半身初級 | | | ●15:40-16:40 ◇×ネイチャー | 15:40-16:40 ◇×リラックス | ●16:30-17:30 リラックス 大塚 | 15:40-16:40 ◇×ヨガB2.0 | | ●17:00-18:00 背中美人 寺澤 | 17:00-18:00 ◇×サンド+ネイチャー | | ●17:00-18:00 18:30-19:30 PW初級 寺澤 | 18:30-19:30 ヨガフロ-B 山本 | 19:00-19:45 ◎ハーナル45 林 |
| ●17:00-18:00 リラックス 桑名 | 17:00-18:00 ◇×サンド+ネイチャー | | ●17:00-18:00 美脚 山本 | 17:00-18:00 ◇×ヨガ | ●17:00-18:00 リラックス 大塚 | 17:00-18:00 ◇×ヨガビギナー | | ●18:00-19:00 リラックス 大塚 | 18:00-19:00 ◇×ヨガビギナー | ●18:00-19:00 下半身スッキリ初級 桑名 | 18:00-19:00 ◇×ニノウデ | ●18:00-19:00 ニノウデ 木村 | 18:00-19:00 ◇×ジョイフル | | ●17:00-18:00 18:30-19:30 PW中級 寺澤 | | | | | |
| | | | | | | 10分 | | | | 19:30-20:30 サウンドE 桑名 | 19:10-20:10 ◇×開脚 | ●19:30-20:30 上半身スッキリ初級 寺澤 | 19:10-20:10 ◇×美脚 | | | | | | 19:10-20:10 ◇×美脚 | |
| | | | | | | | | | 20:20-21:20 ◇×美尻 | | ●21:00-22:00 お腹 大塚 | 20:20-21:20 ◇×サウンドE | | 20:20-21:20 ◇×サウンドE | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | ●21:00-22:00 睡眠 木村 | | | | | | | | | |

定休日

臨時休業

| 18日(月) | | | 19日(火) | | | 20日(水) | | | 21日(木) | 22日(金) | | | 23日(土) | | | 24日(日) | | | 25日(月) | | |
|---------------------------------|----------------------------|-------|---------------------------------|-----------------------------|-------|--------------------------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------------------|-------|--------------------------------|-------------------------|-------|--------------------------------|-------------------------|-------|--------------------------------|-------------------------|-------|
| Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | - | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ |
| ●09:00-10:00 お腹 大塚 | 08:40-09:40 ◇×エナジー | | ●09:00-10:00 リンパリフレッシュ 石垣 | 08:40-09:40 ◇×リハビリフレ | | ●09:00-10:00 背中美人 寺澤 | 08:40-09:40 ◇×上半身初級 | | | ●08:00-09:00 美尻 中山 | 07:40-08:40 ◇×ヨガフローラ | | ●08:00-09:00 筋肉 石垣 | 07:40-08:40 ◇×ネイチャ- | | ●08:00-09:00 肩こり 寺澤 | 07:40-08:40 ◇×ヨガフローラ | | ●08:00-09:00 筋肉 石垣 | 08:40-09:40 ◇×エナジー | |
| 10分 | | | 10分 | | | 10分 | | | | 10分 | | | 10分 | | | 10分 | | | 10分 | | |
| 10:30-11:30 サウンドA 尾崎 | 09:50-10:50 ◇×ヨガフローラ | | ●10:30-11:30 ニクデ 木村 | 09:50-10:50 ◇×PW初級 | | ●10:30-11:30 ヨガフローラ 山本 | 09:50-10:50 ◇×骨盤 | | | 09:30-10:30 PW初級 中山 | 08:50-09:50 ◇×開脚 | | ●09:30-10:30 ニクデ 木村 | 08:50-09:50 ◇×美尻 | | ●09:30-10:30 ヨガフローラ 山本 | 09:50-10:50 ◇×リラックス | | ●09:30-10:30 ヨガフローラ 山本 | 09:50-10:50 ◇×リラックス | |
| 10分 | | | 10分 | | | 10分 | | | | 10分 | | | 10分 | | | 10分 | | | 10分 | | |
| ●12:00-13:00 リンパリフレッシュ 石垣 | 12:10-13:10 ◇×ニクデ | | ●12:00-13:00 ヨガB 石垣 | 12:10-13:10 ◇×美尻 | | ●12:00-13:00 PW中級 寺澤 | 12:10-13:10 ◇×美脚 | | | ●11:00-12:00 ヨガB 石垣 | 11:10-12:10 ◇×ヨガビギナー | | ●11:00-12:00 ヨガB 石垣 | 11:10-12:10 ◇×エナジー | | ●11:00-12:00 ヨガB 石垣 | 11:10-12:10 ◇×ヨガビギナー | | ●11:00-12:00 ヨガB 石垣 | 11:10-12:00 ◇×お腹 | |
| 10分 | | | 10分 | | | 10分 | | | | 10分 | | | 10分 | | | 10分 | | | 10分 | | |
| ●13:30-14:30 肩こり 尾崎 | 13:20-14:20 ◇×ヨガビギナー | | ●14:00-15:00 睡眠 木村 | 13:20-14:20 ◇×上半身初級 | | ●13:30-14:30 美脚力 山本 | 13:20-14:20 ◇×サウンドA | | | ●13:30-14:30 リラックス 桑名 | 12:20-13:20 ◇×下半身初級 | | ●13:30-14:30 ヨガB 木村 | 12:20-13:20 ◇×お腹 | | ●13:30-14:30 ヨガB 木村 | 12:20-13:20 ◇×下半身初級 | | ●13:30-14:30 ヨガB 木村 | 12:20-13:20 ◇×上半身初級 | |
| 10分 | | | 10分 | | | 10分 | | | | 10分 | | | 10分 | | | 10分 | | | 10分 | | |
| ●15:00-16:00 ヨガB 石垣 | 14:30-15:30 ◇×リラックス | | ●15:00-16:00 睡眠 木村 | 14:30-15:30 ◇×サウンド+ネイチャ- | | ●15:00-16:00 ニクデ 木村 | 14:30-15:30 ◇×ヨガB2.0 | | | ●14:50-16:00 WS 松本 | 14:40-15:40 ◇×エナジー | | ●14:50-16:00 サウンド 桑名 | 14:40-15:40 ◇×サウンドE | | ●14:50-16:00 サウンド 桑名 | 14:40-15:40 ◇×サウンドE | | ●14:50-16:00 サウンド 桑名 | 14:40-15:40 ◇×PW初級 | |
| 10分 | | | 10分 | | | 10分 | | | | 10分 | | | 10分 | | | 10分 | | | 10分 | | |
| ●18:00-19:00 美尻 山本 | 18:00-19:00 ◇×リハビリ | | ●18:00-19:00 リラックス 桑名 | 18:00-19:00 ◇×下半身初級 | | ●18:00-19:00 ネイチャ- 木村 | 18:00-19:00 ◇×上半身初級 | | | ●18:00-19:00 ヨガB 桑名 | 17:00-18:00 ◇×エナジー | | ●18:00-19:00 ヨガB 桑名 | 17:00-18:00 ◇×美尻 | | ●18:00-19:00 ヨガB 桑名 | 17:00-18:00 ◇×ヨガビギナー | | ●18:00-19:00 ヨガB 桑名 | 17:00-18:00 ◇×ヨガビギナー | |
| 10分 | | | 10分 | | | 10分 | | | | 10分 | | | 10分 | | | 10分 | | | 10分 | | |
| 19:30-20:30 PW初級 山本 | 19:10-20:10 ◇×お腹 | | ●19:30-20:30 お腹 大塚 | 19:10-20:10 ◇×ヨガフローラ | | ●19:30-20:30 ヨガB 石垣 | 19:10-20:10 ◇×ヨガビギナー | | | ●18:30-19:30 骨盤 桑名 | 19:10-20:10 ◇×ヨガB2.0 | | ●18:30-19:30 骨盤 桑名 | 19:10-20:10 ◇×ヨガB2.0 | | ●18:30-19:30 骨盤 桑名 | 19:10-20:10 ◇×開脚 | | ●18:30-19:30 骨盤 桑名 | 19:10-20:10 ◇×美尻 | |
| 10分 | | | 10分 | | | 10分 | | | | 10分 | | | 10分 | | | 10分 | | | 10分 | | |
| ●21:00-22:00 背中美人 寺澤 | 20:20-21:20 ◇×サント+ネイチャ- | | ●21:00-22:00 骨盤 桑名 | 20:20-21:20 ◇×ヨガB2.0 | | ●21:00-22:00 リハビリラッシュ 石垣 | 20:20-21:20 ◇×ニクデ | | | ●21:00-22:00 リハビリラッシュ 石垣 | 21:00-22:00 ◇×ヨガB2.0 | | ●21:00-22:00 リハビリラッシュ 石垣 | 21:00-22:00 ◇×ヨガB2.0 | | ●21:00-22:00 リハビリラッシュ 石垣 | 21:00-22:00 ◇×ヨガB2.0 | | ●21:00-22:00 リハビリラッシュ 石垣 | 21:00-22:00 ◇×ヨガB2.0 | |
| 10分 | | | 10分 | | | 10分 | | | | 10分 | | | 10分 | | | 10分 | | | 10分 | | |

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 | 美律ホルモンヨガ | 60分 |
| 2 | ヨガピキナー | ヨガピギナー | 60分 |
| 2 | ヨガフローリラ | ヨガフローリラックス | 60分 |
| 2 | 美腸力 | 美腸力ヨガ | 60分 |
| 2 | 上半身エキ初級 | 上半身スッキリヨガ初級 | 60分 |
| 2 | 下半身エキ初級 | 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 | ネイチャーパー | 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 | 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 | ほっこりニの腕ヨガ | 60分 |
| 3.5 | ヨガフローB | ヨガフローベーシック | 60分 |
| 3.5 | ジョイフル | ジョイフルヨガ | 60分 |
| 4 | PW中級 | パワーヨガ中級 | 60分 |

【パーソナル】

| 種別 | レッスン名 | 時間 |
|----|-------------------------|-----|
| 2 | ②パーソナル45【特別料金】パーソナルヨガ45 | 45分 |

【スクリーン】

| 強度 | レッスン名 | 時間 |
|-----|--------------------------------------|-----|
| 1.5 | ◇×リハーリフレ【スクリーン】リハーリフレッシュヨガ | 60分 |
| 1.5 | ◇×リラックス【スクリーン】リラックスヨガ | 60分 |
| 2 | ◇×ヨガB2.0【スクリーン】ヨガベーシック(強度2.0) | 60分 |
| 2 | ◇×ヨガビギナー【スクリーン】ヨガビギナー | 60分 |
| 2 | ◇×ヨガフローリラ【スクリーン】ヨガフローリラックス | 60分 |
| 2 | ◇×上半身初級【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級 | 60分 |
| 2 | ◇×下半身初級【スクリーン】下半身きれいヨガ初級 | 60分 |
| 2.5 | ◇×ネイチャ【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ | 60分 |
| 2.5 | ◇×サウンド・ネイチャ【スクリーン】サウンドアート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 | ◇×サウンドE【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション | 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 | ◇×ニクデ【スクリーン】まほそりニの腕ヨガ | 60分 |
| 3 | ◇×美脚【スクリーン】美脚ヨガ | 60分 |
| 3.5 | ◇×ヨガフロ-B【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 |
| 4 | ◇×エナジー【スクリーン】エナジーヨガ | 60分 |

【SP:特別レッスン】

=トップインストラクター

| レッスン日時 | 頻度 | レッスン名 | 担当インストラクター |
|-------------------|-----|----------------------------|------------|
| 7(木) 18:00-19:00 | 2 | 【¥2000】スリア・ナマスカラ(70) | 杉浦博敬 |
| 10(日) 08:00-09:00 | 1.5 | 心ほどく癒しのヨガニドラ | 林舞衣子 |
| 10(日) 10:00-11:00 | 3 | 180分 ¥11000 太陽礼拝完全攻略 | 林舞衣子 |
| 17(日) 09:30-10:30 | 3 | ツナグ腸腰筋フロー(常温) | 東福すずほ |
| 26(火) 19:30-20:30 | 2.5 | 股関節いっぱい動かすYOGA～ひざの安定を目指して～ | 尾崎さくら |

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

=トップインストラクター

| レッスン日時 | 頻度 | レッスン名 | 担当インストラクター |
|-------------------|-----|------------------------------|------------|
| 16(土) 13:00-17:00 | 5 | 【¥8000】象神の間のYOGA | 杉浦博敬 |
| 17(日) 13:00-17:00 | 5 | 【¥8000】象神の間のYOGA | 杉浦博敬 |
| 23(土) 14:50-16:00 | 2.5 | 【¥2500】股関節整体ヨガ:柔軟性と安定性のバランスへ | 松本祐司 |

| | |
|----------------|-----------------------------|
| ○ … 常温レッスン | ● … 体験レッスン予約可能 |
| ★ … マスタークラス | △ … 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 |
| ▽ … 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 |
| 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 |
| 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 |

【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。