

2025年11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11月29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。

9日(日)			10日(月)			11日(火)			12日(水)			13日(木)			14日(金)			15日(土)			16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	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 ニ/ウテ 木村	07:40-08:40 ◇×サウンド'A																	07:40-08:40 ◇×ヨガビギナー			07:40-08:40 ◇×お腹		
	10分																	10分			10分		
●08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 桑名			09:00-10:00 ◇×開脚 スクリーン	08:40-09:40 ◇×リラックス		●09:00-10:00 背中美人 深津	09:00-10:00 AJ.美尻 深津	08:40-09:40 ◇×ネイチャーアクティビティ				09:00-10:00 ヨガ'70-B 山本	08:40-09:40 ◇×ヨガヨガ			08:00-09:00 PW初級 寺澤	08:40-08:40 ◇×ヨガビギナー			●08:00-09:00 ネイチャー 木村	08:40-08:40 ◇×お腹		
	10分		10分														10分			10分			
08:50-09:50 ◇×開脚			09:50-10:50 ◇×サウンド'E			●09:30-10:20 背中美人 中山	09:50-10:50 AJ.美尻 深津	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 桑名	09:50-10:50 ◇×下半身初級			10:00-11:00 SP 木村	09:50-10:50 ◇×ヨガヨガ			08:50-09:50 ◇×ヨガヨガB	07:40-08:40 ◇×ヨガビギナー			●08:20-09:10 ◎ビラUpper+ 山本	08:30-09:20 ホットビラLower+ 寺澤		
09:30-10:30 SP 林	10分		10分														10分			10分			
10:00-11:00 ◇×お腹	●10:00-10:50 ◎ビラLower+ 桑名		10:30-11:30 AJヨガビギナー 深津	11:00-12:00 ◇×お腹		●10:30-11:30 背中美人 深津	11:00-12:00 ◇×ヨガヨガ	●11:20-12:30 ◎ビラUpper+ 桑名	11:00-12:00 ◇×ヨガヨガ		●10:30-11:30 △ヨガヨガBY スクリーン	11:00-12:00 △ヨガヨガ		●11:20-12:10 △ヨガヨガBY スクリーン	11:00-12:00 △ヨガヨガ	●11:00-11:50 ホットビラLower+ 寺澤	11:00-12:00 ヨガ'70-B 山本	11:00-12:00 △ヨガヨガ	●10:30-10:30 上半身スッキリ初級 寺澤	11:00-12:00 △ヨガヨガ	●10:30-10:30 リバリフレッシュ 木村	11:00-12:00 △ヨガヨガ	●10:30-10:30 ホットビラUpper+ 中山
11:00-12:00 エナジーフロー 林	11:10-12:10 △×美尻		11:10-12:10 △×美脚	11:20-12:05 ホットマジピラLower+ 木村			11:20-12:05 △×美脚	11:20-12:30 △×ヨガヨガ	●11:20-12:30 △×ヨガヨガ		●11:20-12:30 △×ヨガヨガ	11:20-12:30 △×ヨガヨガ		●11:20-12:30 △×ヨガヨガ	11:20-12:30 △×ヨガヨガ	●11:20-11:50 ホットビラLower+ 寺澤	11:10-12:10 △×ネイチャーアクティビティ	11:10-12:10 △×ヨガヨガ	●11:00-12:00 AJヨガB 寺澤	11:10-12:10 △×美脚	10分		
	10分		10分														10分			10分			
12:10-13:20 △×ヨガヨガ 山本	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 木村		12:10-13:10 △×ヨガヨガB	12:10-13:10 △×ヨガヨガ		●12:00-13:00 AJ.美尻 深津	12:10-13:10 △×ヨガヨガ	●12:00-13:00 △×ヨガヨガ	12:10-13:10 △×ヨガヨガ		●12:00-13:00 △×ヨガヨガ	12:10-13:10 △×ヨガヨガ		●12:00-13:00 △×ヨガヨガ	12:10-13:10 △×ヨガヨガ	●12:30-13:30 △×お腹	●12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 中山	●12:00-14:00 △×ヨガヨガ	●12:20-13:20 △×サウンド'E	●12:10-13:00 △×ヨガヨガ	●12:10-13:00 △×ヨガヨガ		
																	10分			10分			
13:30-14:30 △×ヨガヨガ			13:30-14:30 △×リハリフレッシュ スクリーン	13:20-14:20 △×下半身初級		●14:10-15:00 △×ヨガヨガ 深津	14:00-15:00 △×ヨガヨガ	●14:20-15:10 △×ヨガヨガ 中山	13:20-14:20 △×ヨガヨガ		●13:20-14:20 △×ヨガヨガ	13:20-14:20 △×ヨガヨガ		●13:20-14:20 △×ヨガヨガ	13:20-14:20 △×ヨガヨガ	●13:30-14:30 △×リハリフレッシュ スクリーン	●13:30-14:30 △×サウンド'A	●13:30-14:30 △×サウンド'A	●13:30-14:30 △×ヨガヨガ	●13:30-14:30 △×ヨガヨガ	●13:30-14:30 △×ヨガヨガ		
●14:00-15:00 背中美人 寺澤	10分		10分														10分			10分			
14:40-15:40 △×リラックス	●14:40-15:30 ◎ビラLower+ 桑名		14:30-15:30 △×骨盤			●14:10-15:00 △×ヨガヨガ 山本	14:30-15:30 △×ヨガヨガ	●14:20-15:10 △×ヨガヨガ 寺澤	14:30-15:30 △×ヨガヨガ		●14:30-15:30 △×ヨガヨガ	14:30-15:30 △×ヨガヨガ		●14:30-15:30 △×ヨガヨガ	14:30-15:30 △×ヨガヨガ	●14:30-15:30 △×ヨガヨガ	●14:30-15:30 △×ヨガヨガ	●14:30-15:30 △×ヨガヨガ	●14:30-15:30 △×ヨガヨガ	●14:30-15:30 △×ヨガヨガ	●14:30-15:30 △×ヨガヨガ		
●15:30-16:30 △×お腹 スクリーン			●15:30-16:30 背中美人 深津	15:40-16:40 △×美尻		●16:00-17:00 △×ヨガヨガ 山本	15:40-16:40 △×ヨガヨガ	●16:10-17:00 △×ヨガヨガ 木村	15:30-16:30 △×ヨガヨガ		●15:50-16:40 △×PW初級 桑名	15:40-16:40 △×PW初級		●16:00-17:00 △×ネイチャーアクティビティ	15:40-16:40 △×下半身初級	●16:20-17:10 △×ヨガヨガ 木村	●16:30-17:30 △×ヨガヨガ 木村	●15:40-16:30 △×ヨガヨガ	●15:50-16:50 △×下半身初級	●15:40-16:30 △×ヨガヨガ	●15:50-16:50 △×ヨガヨガ		
15:50-16:50 ●16:40-17:30 △×ヨガヨガ 山本	10分		10分														10分			10分			
●16:40-17:30 △×ヨガヨガ 山本			16:50-17:50 △×サウンド'A			●16:20-17:10 △×ヨガヨガ 木村	16:50-17:50 △×骨盤	●16:00-17:00 △×ヨガヨガ 桑名	16:50-17:50 △×ヨガヨガ		●16:50-17:50 △×ヨガヨガ	16:50-17:50 △×ヨガヨガ		●16:50-17:50 △×ヨガヨガ	16:50-17:50 △×ヨガヨガ	●16:20-17:10 △×ヨガヨガ	●16:30-17:30 △×ヨガヨガ	●16:30-17:30 △×ヨガヨガ	●16:30-17:30 △×ヨガヨガ	●16:30-17:30 △×ヨガヨガ	●16:30-17:30 △×ヨガヨガ		
17:00-18:00 PW初級 寺澤	17:00-18:00 △×ヨガヨガ					●18:00-19:00 △×リハリフレッシュ スクリーン	18:00-19:00 △×リハリフレッシュ スクリーン	●18:00-19:00 △×下半身初級	18:00-19:00 △×リハリフレッシュ スクリーン		●18:00-19:00 △×サウンド'A	18:00-19:00 △×サウンド'A		●18:00-19:00 △×ヨガヨガ	18:00-19:00 △×ヨガヨガ	●18:20-19:10 △×ヨガヨガ	●18:30-19:30 △×ヨガヨガ	●18:30-19:30 △×ヨガヨガ	●18:30-19:30 △×ヨガヨガ	●18:30-19:30 △×ヨガヨガ	●18:30-19:30 △×ヨガヨガ		
●18:30-19:30 △×上半身スッキリ初級 寺澤	10分		10分			●18:30-19:20 △×ヨガヨガ 山本	18:50-19:40 △×ヨガヨガ	●19:10-20:10 △×開脚	19:10-20:10 △×お腹		●19:30-20:30 △×ヨガヨガ 木村	19:30-20:30 △×ヨガヨガ	●19:30-20:30 △×ヨガヨガ 中山	●19:10-20:10 △×美脚	●19:20-20:20 △×ヨガヨガ 山本	●19:30-20:30 △×ヨガヨガ 木村	●19:30-20:30 △×ヨガヨガ 木村	●19:30-20:30 △×ヨガヨガ 木村	●19:30-20:30 △×ヨガヨガ 木村	●19:30-20:30 △×ヨガヨガ 木村	●19:30-20:30 △×ヨガヨガ 木村		
●19:30-20:30 △×ヨガヨガ スクリーン			10分			20:20-21:20 △×ネイチャーアクティビティ	20:20-21:20 ホットマジピラLower+ 山本	20:20-21:20 △×お腹		●21:00-22:00 △×ヨガヨガ 木村	●21:00-22:00 △×ヨガヨガ 木村	●21:00-22:00 △×ヨガヨガ 桑名	●21:00-22:00 △×ヨガヨガ 桑名	●21:20-22:10 △×ヨガヨガ 桑名	●21:00-22:00 △×ヨガヨガ 中山	●21:00-22:00 △×ヨガヨガ 中山	●20:20-21:20 △×PW初級	●20:20-21:10 △×ヨガヨガ 桑名	●20:20-21:10 △×ヨガヨガ 桑名	●20:20-21:10 △×ヨガヨガ 桑名	●20:20-21:10 △×ヨガヨガ 桑名		
●21:00-22:00 PW初級 寺澤			10分														10分			10分			

【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	リンパリフレッシュ	60分
1.5	睡眠	60分
2	美律	60分
2	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリラ	60分
2	上半身スッキリ初級	60分
2	下半身スッキリ初級	60分
2	AJ_上半身スッキリ初級【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ_ヨガビギナー【アジャスト】ヨガビギナー	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	60分
2.5	AJ_ヨガB【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	AMY	60分
3	骨盤	60分
3	PW初級	60分
3	お腹	60分
3	美脚	60分
3	美尻	60分
3	サウンドE	60分
3	ニノウデ	60分
3	AJ_お腹	60分
3	AJ_美尻	60分
3	AJ_PW初級	60分
3	AJ_骨盤	60分
3.5	ヨガフローB	60分
3.5	ジョイフル	60分
4	PW中級	60分
4	エナジー	60分
6	エナジーフロー	60分

【スクリーン】

強度		レッスン名	時間
1.5	◇リンパリフレッシュ	【スクreen】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇×リンパリフレッシュ	【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
1.5	◇ハーモニカBY	【スクreen】ハーモニカブリージングヨガ	60分
2	◇下半身キレイ初級	【スクreen】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー	【スクreen】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローリラックス	【スクreen】ヨガフローリラックス	60分
2	◇×ヨガビギナー	【スクreen】ヨガビギナー	60分
2	◇×ヨガフローリラックス	【スクreen】ヨガフローリラックス	60分
2	◇×上半身初級	【スクreen】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇×下半身初級	【スクreen】下半身きれいヨガ初級	60分
2.5	◇ネイチャ-	【スクreen】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◇×ネイチャ-	【スクreen】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◇ホットピラ	【スクreen】ホットピラティス	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	◇ウエストA	【スクreen】サウンドドローヨガ アクティブ	60分

強度	レッスン名	時間
3	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	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/ウデ【スクリーン】まっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇×ニ/ウデ【スクリーン】まっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3	◇×美脚【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇開脚【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇×ヨガフロー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
3.5	◇MYB【スクリーン】Musica Yoga Burning	75分
4	◇エナジー【スクリーン】エナジーヨガ	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】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
4(火) 10:30~11:30	1.5	月礼拝で自分をゆるめるほっこりヨガ	宇野ひとみ
9(日) 09:30~10:30	2	羽のように軽い肩へ	林舞衣子
13(木) 10:00~11:00	2.5	ピラティス解説リトリート	木村朱里
13(木) 19:00~20:00	2.5	マシンピラティス基礎解説	桑名妙佳
19(水) 18:00~19:00	4	【￥2000】執着を燃やすスリア・ナマスカラ	杉浦博敬
30(日) 18:30~19:30	1.5	心ほどく癒しのヨガニドラ	林舞衣子

【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
6(木) 18:00~21:30	5	【￥9000】象神の間のYOGA～TRAVEL～	杉浦博敬



【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 +
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up +
2.5	ホットピラUpper+	【ホット】Upper Body Make-up +
2.5	ホットピラLower+	【ホット】Lower Body Make-up +
2.5	ホットマシピラLower+	【ホットマシピラ】Lower Body
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape +
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+

