

2025年7月レッスンスケジュール LAVA 星ヶ丘店(全スタジオ:女性専用)

※2025年07月30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。

	1日(火) Aスタジオ	2日(水) Bスタジオ	3日(木) Aスタジオ	4日(金) Bスタジオ	5日(土) Aスタジオ	6日(日) Bスタジオ	7日(月) Aスタジオ	8日(火) Bスタジオ	9日(水) Aスタジオ	10日(木) Bスタジオ	11日(金) Aスタジオ	12日(土) Bスタジオ	13日(日) A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	Aスタジオ	
	09:00-10:00 美腸力 村田	09:00-10:00 ヨガピキナー 三谷			08:00-09:00 PW中級 木村	08:00-09:00 ヨガB 田中					08:00-09:00 エナジー 木村	●08:00-09:00 ヨガB 田中		
	10:30-11:30 ヨガピキナー 三谷	10:30-11:30 美腸力 村田			09:00-10:00 美腸力 木村	09:30-10:30 ヨガピキナー 三谷	●09:00-10:00 ヨガB 田中	09:00-10:00 開脚 栗本	●09:00-10:00 ヨガB 田中		09:00-10:00 PW初級 木村	●09:30-10:30 骨盤 川村	●09:30-10:30 リハブリッシュ 川村	
	12:00-13:00 睡眠 村田	12:00-13:00 ヨガピキナー 三谷			●12:00-13:00 リハブリッシュ 川村	12:30-13:30 ネイチャ 栗本	●12:00-13:00 ヨガB 田中	●12:00-13:00 ネイチャ 栗本	●12:00-13:00 ヨガピキナー 三谷		●12:00-13:00 ニクテ 木村	●12:30-13:30 ジョイフル 村田	●12:30-13:30 下半身キレイ中級 木村	
	●14:00-15:00 ヨガピキナー 三谷	●14:00-15:00 △上半身ストレッチ スクリーン			●14:00-15:00 骨盤 川村	●14:00-15:00 ヨガピキナー 川村	●14:00-15:00 お腹 川村	●14:00-15:00 △下半身キレイ初級 スクリーン	●14:00-15:00 ヨガピキナー 三谷	14:00-15:00 △PW初級 スクリーン	●14:00-15:00 リハブリッシュ 川村	●14:00-15:00 お腹 川村	●14:00-15:00 リハブリッシュ 川村	
	●16:00-17:00 お腹 川村	●16:00-17:00 骨盤 川村			●16:30-17:30 ヨガB 田中	15:30-16:30 ◎ホール美 栗本	●16:00-17:00 お腹 川村	●16:00-17:00 △美尻 スクリーン	●16:00-17:00 リハブリッシュ 川村		●15:30-16:30 睡眠 村田	●15:30-16:30 ヨガピキナー 三谷	●15:30-16:30 ヨガB 田中	●17:00-18:00 ヨガピキナー 三谷
	18:00-19:00 ヨガフローラ 木村	18:00-19:00 ジョイフル 村田			18:00-19:00 背中美人 木村		18:00-19:00 美腸力 村田	●18:00-19:00 △ヨガフローラ スクリーン	●18:00-19:00 骨盤 村田		●18:00-19:00 リハブリッシュ 川村		●17:00-18:00 ヨガピキナー 三谷	●17:00-18:00 ニクテ 木村
	19:30-20:30 ヨガB 田中	19:30-20:30 美腸力 木村			19:30-20:30 美腸力 村田		●19:30-20:30 ヨガピキナー 三谷	19:30-20:30 ジョイフル 村田	●19:30-20:30 ヨガピキナー 三谷		●19:30-20:30 お腹 川村			
	21:00-22:00 美腸力 木村	21:00-22:00 リラックス 木村			21:00-22:00 ヨガB 田中		●21:00-22:00 骨盤 川村	●21:00-22:00 ヨガピキナー 三谷	21:00-22:00 美腸力 村田				21:00-22:00 ジョイフル 村田	

【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	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	ヨガピギナー	ヨガピギナー	60分
2	◎ホイール美	ホイールヨガビューティー	60分
2	ヨガフローリア	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸ヨガ	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	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
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	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニ/ナデ	ほっこりニの腕ヨガ	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	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	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	エナジー	エナジヨガ	60分

○ ... 常温レッスン	● ... 体幹レッスン予約可能
★ ... ママターナレッスン	△ ... アロマ使用レッスン
◇ ... スリーリンヨガ	× ... 予約不可レッスン
◆ ... 簡単なタップクボシング	SP ... 特別レッスン
▽ ... ポニーバイ	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
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。

【スクリーン】

順位	レッスン名	時間
2	△上半身スキリ初級【スクreen】上半身スキリヨガ初級	60分
2	△下半身ヨガ初級【スクreen】下半身きれいいヨガ初級	60分
2	△ヨガフローリャ【スクreen】ヨガフローリラックス	60分
3	△お腹【スクreen】お腹引き締めヨガ	60分
3	△美尻【スクreen】美尻ヨガ	60分
3	△PW初級【スクreen】パワーヨガ初級	60分
3.5	△ヨガフローB【スクreen】ヨガフローベーシック	60分



[PC/スマートフォン] www.yoga-lava.com

LAVA会員様専用 オンラインストア オンラインヨガ LINE
予約ページ Lapre UCHIYOGA+ 公式アカウント Instagram Twitter

