

2025年12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12月28日02:02 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(月) Aスタジオ Bスタジオ	2日(火) Aスタジオ Bスタジオ	3日(水) Aスタジオ Bスタジオ	4日(木) Aスタジオ Bスタジオ	5日(金) Aスタジオ Bスタジオ	6日(土) Aスタジオ Bスタジオ	7日(日) Aスタジオ Bスタジオ	8日(月) Aスタジオ Bスタジオ	9日(火) Aスタジオ Bスタジオ	10日(水) Aスタジオ Bスタジオ	11日(木) -	12日(金) Aスタジオ Bスタジオ	13日(土) Aスタジオ Bスタジオ			
日付	12/01/2025	12/02/2025	12/03/2025	12/04/2025	12/05/2025	12/06/2025	12/07/2025	12/08/2025	12/09/2025	12/10/2025	12/11/2025	12/12/2025	12/13/2025			
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日		
時間	08:00-10:00 サウンドE 加藤	●09:00-10:00 リンパリフレッシュ 田中	09:00-10:00 PW初級 三谷			08:00-09:00 ハーモニックBY 桐田	08:00-09:00 SP 桐田						●08:00-09:00 ヨガフローラ 三谷			
休憩						●09:00-10:00 ネイチャー 田中	10分	09:30-10:30 サウンドA 田中	09:30-10:30 PW初級 三谷	09:00-10:00 ジョイフル 桐田	●09:00-10:00 ヨガB 田中	●09:00-10:00 骨盤 田中		●09:00-10:00 ニクテ 加藤	●09:30-10:30 △下半身ヨガ初級 スクリーン	
午前	10:30-11:30 美尻 田中	10:30-11:30 ヨガフローラ 三谷	10:30-11:30 エナジー ⁺ 三輪			10:30-11:30 PW初級 三谷		●11:00-12:00 美律 桐田	●11:00-12:00 ホットピラ 加藤	●10:30-11:30 美尻 田中	●10:30-11:30 下半身ヨガ初級 桐田	●10:30-11:30 △ハーモニックBY スクリーン	●10:30-11:30 ヨガフローラ 三谷	●11:00-12:00 ヨガビギナー ⁺ 三谷		
午後	●12:00-13:00 ヨガビギナー ⁺ 三谷	12:00-13:00 エナジー ⁺ 三輪	●12:00-13:00 ホットピラ 加藤			●12:00-13:00 ヨガB 田中	●12:30-13:30 ネイチャー ⁺ 田中	12:30-13:30 開脚 桐田	●12:00-13:00 美律 桐田	●12:00-13:00 ネイチャー ⁺ 田中	●12:00-13:00 リンパリフレッシュ 田中	●12:00-13:00 △下半身ヨガ初級 スクリーン	●12:00-13:00 △下半身ヨガ初級 スクリーン	●12:30-13:30 ニクテ 加藤		
午後	13:30-14:30 サウンドA 田中	●13:30-14:30 ヨガビギナー ⁺ 三谷	13:30-14:30 ヨガフローラ 三輪			●13:30-14:30 △下半身ヨガ初級 スクリーン		14:00-15:00 PW中級 加藤	14:00-15:00 サウンドE 加藤	●13:30-14:30 骨盤 田中	●13:30-14:30 AJヨガB 田中	15:00-16:00 PW初級 三谷		●13:30-14:30 ホットピラ 加藤	●15:30-16:30 △リハビリスクリーン	
午後	16:30-17:30 FS-P 加藤	●16:30-17:30 △下半身ヨガ初級 スクリーン				●16:30-17:30 ホットピラ 加藤	10分	●16:30-17:30 ホットピラ 加藤	17:00-18:00 ホットピラ 加藤	●16:30-17:30 美脚 三谷	●16:30-17:30 ニクテ 加藤	10分	●16:30-17:30 △ハーモニックBY スクリーン	●17:00-18:00 △お腹 スクリーン		
夜	18:00-19:00 ヨガフローラ 三輪	18:00-19:00 骨盤 田中	18:00-19:00 サウンドA 田中			●18:00-19:00 ヨガビギナー ⁺ 三谷			●18:00-19:00 ホットピラ 加藤	●18:00-19:00 ニクテ 加藤	●18:00-19:00 美脚 三谷		●18:00-19:00 △お腹 スクリーン	10分	●19:30-20:30 骨盤 田中	
夜	●19:30-20:30 △お腹 スクリーン	19:30-20:30 ヨガフロ-B 三輪	●19:30-20:30 ニクテ 加藤			19:30-20:30 SP 加藤			●19:30-20:30 ヨガフローラ 三谷	●19:30-20:30 ヨガビギナー ⁺ 三谷	●19:30-20:30 △下半身ヨガ初級 スクリーン		●19:30-20:30 △下半身ヨガ初級 スクリーン	10分	●21:00-22:00 ネイチャー ⁺ 三輪	
夜	10分					●21:00-22:00 ヨガフローラ 加藤			21:00-22:00 サウンドE 加藤	21:00-22:00 開脚 加藤	●21:00-22:00 ヨガフローラ 三谷				●21:00-22:00 ネイチャー ⁺ 田中	

14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)			
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	-	Aスタジオ	Bスタジオ	
●08:00-09:00 美尻 田中															
					</										

【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
1.5	Dトップ	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックブリージングヨガ	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	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	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	ヨガベーシック	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
2.5	AJ_ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	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/オウテ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	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
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

【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
5(金) 19:30-20:30	3	マインドフルネスヨガ～動く瞑想～	加藤華香
7(日) 08:00-09:00	2	反り腰改善ヨガ	桐田真衣
23(火) 12:00-13:30	4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	三谷綾加
24(水) 21:00-22:00	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	三輪あいり
27(土) 11:00-12:00	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	加藤華香
28(日) 16:30-18:00	4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	加藤華香

- … 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
- ◆ … 瞳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)

【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】

強度	レッスン名	時間
1.5	◊リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◊リラックスヨガ	60分
1.5	◊ハーモニックBY	60分
2	◊下半身キレイ初級	60分
3	◊お腹	60分
3.5	◊MYB	75分



【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

LAVA会員様専用 オンライン
予約ページ | Lava

オンライン

ガ LINE

+ 公式

