

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

※2025年08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。

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	
-	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	-	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	
定休日	08:00-09:00 ヨガフローラ 川口	08:00-09:00 PW中級 月森			●09:00-10:00 上半身ストレッチ 月森	●09:00-10:00 ヨガフローラ 川口	09:00-10:00 エナジー ⁺ 月森		●08:00-09:00 ネイチャー ⁺ 伊藤	●08:00-09:00 ヨガB 村崎	●08:00-09:00 骨盤 足助			
	09:30-10:30 AJ ヨガフローB 大池	09:30-10:30 下半身ストレッチ 月森	09:00-10:00 骨盤 足助						●09:30-10:30 リラックス 伊藤	●09:30-10:30 ヨガビキナー ⁺ 武士田	●09:30-10:30 睡眠 伊藤	●09:00-10:00 ヨガB 村崎	09:00-10:00 サウンドE 月森	
			10:30-11:30 リラックス 足助		●10:30-11:30 ヨガB 村崎	10:30-11:30 AJ PW初級 大池	●10:30-11:30 リハリフレッシュ 武士田			●09:30-10:30 リラックス 伊藤	●10:30-11:30 △下半身ストレッチ 月森	●10:30-11:30 △下半身ストレッチ 月森	10:30-11:30 PW上級 月森	
	11:00-12:00 リラックス 大池	11:00-12:00 AJ 上半身ストレッチ 月森		12:00-13:00 △サウンドA スクリーン	12:00-13:00 SP 月森	●12:00-13:00 △上半身ストレッチ スクリーン	●12:00-13:00 ヨガB 村崎			●11:00-12:00 AJ 美脚 伊藤	●11:00-12:00 開脚 足助	●11:30-12:30 △お腹 スクリーン	12:00-13:00 ネイチャー ⁺ 伊藤	12:00-13:00 ネイチャー ⁺ 伊藤
	●12:30-13:30 ヨガB 村崎	●12:30-13:30 下半身ストレッチ 足助		●13:30-14:30 リハリフレッシュ 武士田	●13:30-14:30 リラックス 足助	●13:30-14:30 △美脚 スクリーン			●12:30-13:30 ヨガビキナー ⁺ 武士田	12:30-13:30 サウンドE 月森	●12:30-13:30 ネイチャー ⁺ 伊藤	13:30-14:30 △開脚 スクリーン	●13:30-14:30 △ニカラゲ ⁺ スクリーン	
	●14:00-15:00 美脚力 川口	●14:00-15:00 リハリフレッシュ 武士田		●15:00-16:00 △ニウデ ⁺ スクリーン	●15:00-16:00 AJ 美脚 伊藤	●15:00-16:00 ヨガB 村崎			●14:00-15:00 美脚力 川口	●14:00-15:00 △下半身ストレッチ スクリーン	●14:00-15:00 ヨガビキナー ⁺ 伊藤	●15:00-16:00 ヨガB 村崎	●15:00-16:00 リハリフレッシュ 武士田	14:00-15:00 △ジョイフル スクリーン
	15:30-16:30 ヨガビキナー ⁺ 武士田	15:30-16:30 開脚 足助		●16:30-17:30 ヨガビキナー ⁺ 武士田	●16:30-17:30 △美脚 スクリーン	16:30-17:30 ネイチャー ⁺ 伊藤			●15:30-16:30 AJ お腹 川口	●15:30-16:30 ヨガフローラ 大池	●15:30-16:30 ヨガフローA 川口	●16:30-17:30 ヨガフローA 川口	●16:30-17:30 ヨガビキナー ⁺ 武士田	
	17:00-18:00 △ジョイフル スクリーン	17:00-18:00 ヨガB 村崎		18:00-19:00 PW初級 伊藤	●18:00-19:00 ヨガB 村崎	●18:00-19:00 下半身ストレッチ 足助	●18:00-19:00 リラックス 大池		●17:00-18:00 SP 月森	●17:00-18:00 AJ 下半身ストレッチ 月森	17:00-18:10 ヨガフローA 月森	●18:00-19:00 リハリフレッシュ 武士田	●18:00-19:00 青中美人 五十田	
	18:30-19:30 ネイチャー ⁺ 伊藤	18:30-19:30 △サウンドE スクリーン		19:30-20:30 △美脚 スクリーン	●19:30-20:30 ヨガビキナー ⁺ 武士田	●19:30-20:30 睡眠 伊藤	19:30-20:30 ネイチャー ⁺ 足助		18:30-19:30 ネイチャー ⁺ 伊藤	18:30-19:30 AJ 上半身ストレッチ 月森	●18:30-19:30 AJ 上半身ストレッチ 月森	19:30-20:30 △開脚 スクリーン	●19:30-20:30 △開脚 スクリーン	
			21:00-22:00 睡眠 伊藤		●21:00-22:00 リハリフレッシュ 武士田	21:00-22:00 開脚 足助	●21:00-22:00 美脚 伊藤			●21:00-22:00 ヨガB 村崎	●21:00-22:00 ヨガビキナー ⁺ 武士田	●21:00-22:00 肩こり 川口		

【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	AJ.リラク	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
2	ヨガピギナー	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.下半身キレイ初級	【アジャスト】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	ネイチャーフィールドヨガ	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	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	AJ.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ.サウンドA	【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	AJ.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ.美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	下半身キレイ中級	下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	AJ.ヨガフローB	【アジャスト】ヨガフローベーシック	60分
3.5	AJ.開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	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
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフローA	ヨガフローラバанс	70分

【スクリーン

強度	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	△下半身キリ初級 【スクreen】下半身きれいヨガ初級	60分
2	△ヨガフロー� 【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	△サウンドE 【スクreen】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	△美尻 【スクreen】美尻ヨガ	60分
4	△サウンドA 【スクreen】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	△ヒコoga 【スクreen】ほぞりニの腕ヨガ	60分
3	△美脚 【スクreen】美脚ヨガ	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
3.5	△開脚 【スクreen】開脚ヨガ	60分
3.5	△ジョイフル 【スクreen】ジョイフルヨガ	60分

強度	レッスン名	時間
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
5(火)	12:00-13:00	4.5 股関節を育てるヨガ	月森有美
9(土)	17:00-18:00	2 心の波を乗りこなすムーンサイクルヨガ	月森有美
17(日)	11:00-12:00	4.5 股関節を育てるヨガ	月森有美
21(木)	18:00-19:00	2 めぐるカラダ、ほどけるお尻ともも裏	月森有美
23(土)	17:00-18:00	2 心の波を乗りこなすムーンサイクルヨガ	月森有美
31(日)	15:30-16:30	2 めぐるカラダ、ほどけるお尻ともも裏	月森有美

- ◎ … 常温レッスン
- ★ … マスタークラス
- ◇ … スクリーニング
- ◆ … 瞬間キックボクシング
- ▽ … ボイナビ
- 10分 … 10分講座

- … 体験レッスン予約可能
- △ … アロマ使用レッスン
- ✗ … 予約不要レッスン
- SP … 特別レッスン
- WS … プレミアムワークショップ(追加料金あり)

18:30-19:30
レッスン名
10分講座

レッスン後
10分講座

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。

レッスン前
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
10分講座

10分



【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

LAVA
HOT YOGA STUDIO

LAVA会員様専用
予約ページ

オンラインストア

Lapre

オンラインヨガ

UCHIYOGA+

LINE

公式アカウント

Instagram

Twitter

