

2025年11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11月30日02:01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(土)		2日(日)		3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)	8日(土)		9日(日)		10日(月)		11日(火)		12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	
	08:00-09:00 美脚 村崎	08:00-08:50 ④ビラUpper+ 川口	08:00-09:00 リハリフレッシュ 武士田	08:00-08:50 ④ビラLower+ 川口	08:00-09:00 △美尻 スクリーン	08:00-08:50 ④ビラUpper+ 大池	09:00-10:00 △エナジー ^{10分} スクリーン	09:00-09:50 リラクス 齊藤	●09:00-10:00 ④ビラLower+ 川口	09:00-09:50 リラクス 齊藤	●09:00-10:00 △美尻 齊藤	●09:00-09:50 ④ビラLower+ 大池	08:00-09:00 △開脚 スクリーン	●08:00-08:50 ④ビラLower+ 月森	08:00-09:00 △木かヒラ スクリーン	●08:00-08:50 ④ビラUpper+ 川口	09:00-10:00 △腹 スクリーン	09:00-09:45 ホットマジックLower+ 月森	09:00-10:00 △エナジー ^{10分} スクリーン	09:00-09:50 ④ビラUpper+ 月森	09:00-10:00 △下半身初級 スクリーン	09:00-09:50 ④ビラLower+ 足助		
	09:30-10:30 △開脚 スクリーン	09:30-10:20 ④ビラLower+ 川口	09:30-10:30 下半身キライ中級 川口	09:30-10:20 ④ビラUpper+ 大池	09:30-11:00 WS 松本	09:30-10:20 ④ビラLower+ 大池	10:30-11:20 △睡眠 伊藤	10:30-11:20 △美尻 齊藤	●10:30-11:20 ④ビラLower+ 足助	10:30-11:20 △美尻 齊藤	●10:30-11:20 △肩こり 大池	●10:30-11:20 ④ビラUpper+ 川口	09:30-10:30 PW初級 伊藤	09:30-10:20 ④ビラUpper+ 月森	●09:30-10:30 ネイチャーパー ^{10分} 伊藤	09:30-10:20 ④ビラLower+ 川口	●10:30-11:30 △カビギナー ^{10分} 月森	●10:30-11:15 ホットマジックLower+ 月森	●10:30-11:30 △睡眠 伊藤	●10:30-11:20 AJ 骨盤 伊藤	●10:30-11:30 △上半身ストレッチ 伊藤	●10:30-11:20 ④ビラB&A+ 足助		
							10分																	
	11:00-12:00 リラクス 齊藤	11:00-11:50 ④ビラUpper+ 大池	11:00-12:00 △ヨガフローラ スクリーン	11:00-11:50 ④ビラLower+ 大池			11:00-11:50 ④ビラUpper+ 大池																	
	12:30-13:30 ヨガB 村崎	12:30-13:20 ④ビラLower+ 大池	12:30-13:30 AJ ヨガフロ-B 足助	12:30-13:20 ④ビラUpper+ 齊藤	12:30-13:30 リラクス 齊藤		12:00-13:15 △MYB スクリーン	12:00-12:50 ④ビラLower+ 大池	12:00-13:00 △サクンド'A スクリーン	12:00-12:50 ④ビラB&A+ 足助	12:00-13:00 ジョイフル 武士田	12:00-12:50 ④ビラLower+ 川口	●11:00-12:00 ヨガB 村崎	●11:00-11:50 ④ビラLower+ 川口	●11:00-12:00 △ヨガアーティスト 武士田	●11:00-11:50 ④ビラUpper+ 川口	●12:00-13:00 リラクス 齊藤	●12:00-12:45 ホットマジックLower+ 大池	●12:00-13:00 △サクンド'A スクリーン	●12:00-12:50 ④ビラUpper+ 月森	●12:00-13:00 △上半身ストレッチ スクリーン	●12:00-12:50 ④ビラLower+ 大池		
	14:00-15:00 △睡眠 伊藤	14:00-14:50 ④ビラUpper+ 月森	14:00-15:00 △ヨガフロ スクリーン	14:00-15:00 △ヨガアーティスト 武士田	14:00-15:00 △ヨガアーティスト 伊藤	14:00-14:50 ④ビラUpper+ 月森	13:30-14:30 AJ 骨盤 伊藤	13:30-14:20 ④ビラUpper+ 川口	13:30-14:30 SP 月森					●14:00-15:00 △ヨガアーティスト 伊藤	●14:00-15:00 △ヨガアーティスト 月森	●14:00-15:00 △ヨガアーティスト 武士田	●14:00-15:00 △ヨガアーティスト 伊藤	●12:30-13:20 △ヨガアーティスト 伊藤	●12:30-13:20 △ヨガアーティスト 月森	●12:30-13:20 △ヨガアーティスト 伊藤	●13:30-14:30 △ヨガアーティスト 伊藤	●13:30-14:20 △ヨガアーティスト 伊藤	●13:30-14:30 △ヨガアーティスト 伊藤	
	15:30-16:30 ニクテ 月森	15:30-16:30 リラクス 齊藤	15:30-16:20 ④ビラUpper+ 足助	15:30-16:30 △上半身スッキリ初級 月森	15:30-16:20 △ヨガH&L+ 足助		15:00-16:00 △ヨガフロ-B スクリーン			●15:00-15:50 ④ビラUpper+ 足助				●15:30-16:30 ヨガB 武士田	●15:30-16:20 ④ビラUpper+ 足助	●15:30-16:30 △睡眠 伊藤	●15:30-16:20 △ヨガH&L+ 足助	●13:30-14:40 △ヨガアーティスト 月森	●13:30-14:30 △ヨガアーティスト 伊藤	●13:30-14:20 △ヨガアーティスト 伊藤	●13:30-14:30 △ヨガアーティスト 伊藤	●15:00-16:00 △ヨガB 武士田	●15:00-15:50 △ヨガアーティスト 伊藤	●15:00-15:30 △ヨガRefBody 足助
	17:00-18:00 リハリフレッシュ 武士田	17:00-17:50 ④ビラUpper+ 足助	17:00-18:00 PW初級 伊藤	17:00-18:00 △ヨガアーティスト 月森	17:00-18:00 △ヨガアーティスト 武士田	17:00-17:50 △ヨガアーティスト 月森	●16:30-17:30 リハリフレッシュ 武士田	●16:30-17:15 ホットマジックUpper+ 川口	●16:30-17:30 △お腹 スクリーン	●16:30-17:20 ④ビラLower+ 足助				●17:00-18:00 リハリフレッシュ 武士田	●17:00-17:50 ④ビラLower+ 足助	●17:00-18:00 リラクス 齊藤	●17:00-17:50 ④ビラUpper+ 大池	●16:30-17:30 △ヨガアーティスト 月森	●16:30-17:30 △ヨガアーティスト 伊藤	●16:30-17:30 △ヨガアーティスト 伊藤	●16:30-17:30 △ヨガアーティスト 伊藤	●16:30-17:30 △ヨガアーティスト 伊藤	●16:30-17:30 △ヨガアーティスト 伊藤	●16:30-17:30 △ヨガアーティスト 伊藤
	18:30-19:30 骨盤 伊藤	18:30-19:20 ④ビラLower+ 足助	18:30-19:30 △睡眠 伊藤	18:30-19:20 △ヨガアーティスト 月森	18:30-19:30 △ヨガアーティスト スクリーン	18:30-19:20 △ヨガアーティスト 足助	18:00-19:00 ショイフル 武士田	18:00-18:45 ホットマジックLower+ 大池	18:00-19:00 △骨盤 伊藤	●18:00-19:00 △ヨガアーティスト 月森	●18:00-19:00 △ヨガアーティスト スクリーン	●18:00-19:00 △ヨガアーティスト 月森	●18:30-19:30 △ヨガアーティスト スクリーン	●18:30-19:20 △ヨガアーティスト 足助	●18:30-19:30 △ヨガアーティスト スクリーン	●18:30-19:30 △ヨガアーティスト スクリーン	●18:30-19:30 △ヨガアーティスト スクリーン	●18:30-19:30 △ヨガアーティスト スクリーン	●18:30-19:30 △ヨガアーティスト スクリーン	●18:30-19:30 △ヨガアーティスト スクリーン	●18:30-19:30 △ヨガアーティスト スクリーン			
							●19:30-20:30 △ヨガアーティスト スクリーン	●19:30-20:15 ホットマジックUpper+ 大池	●19:30-20:30 △下半身初級 スクリーン	●19:30-20:20 ④ビラLower+ 月森	●19:30-20:30 △ニクテ 月森	●19:30-20:20 ④ビラUpper+ 足助	●19:30-20:30 △ヨガアーティスト スクリーン	●19:30-19:30 △ヨガアーティスト スクリーン	●19:30-20:30 △ヨガアーティスト スクリーン	●19:30-20:30 △ヨガアーティスト スクリーン	●19:30-20:30 △ヨガアーティスト スクリーン	●19:30-20:30 △ヨガアーティスト スクリーン	●19:30-20:30 △ヨガアーティスト スクリーン	●19:30-20:30 △ヨガアーティスト スクリーン	●19:30-20:30 △ヨガアーティスト スクリーン	●19:30-20:30 △ヨガアーティスト スクリーン	●19:30-20:30 △ヨガアーティスト スクリーン	
	21:00-22:00 △美脚 スクリーン	21:00-22:00 PW初級 伊藤					●21:00-22:00 △ネイチャーパー ^{10分} 伊藤			●21:00-22:00 △スイマー ^{10分} 伊藤		●21:00-21:50 ④ビラLower+ 足助												
	21:00-22:00 △ヨガアーティスト スクリーン	21:00-22:00 AJ お腹 川口																						

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	ヨガピギナー	ヨガピギナー	60分
2	ヨガフローラ	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
2.5	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	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	美脚	美脚ヨガ	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	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ.ニノウデ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフローバ	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	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
3.5	AJ.ヨガフローバ	【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	ヨガフローア	ヨガフローアドバンス	70分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	①ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	②ビラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	③ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	ホットマシピラUpper	【ホットマシピラ】Upper Body	45分
2.5	ホットマシピラLower	【ホットマシピラ】Lower Body	45分
3	④ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	⑤ビラB&A+	Back&Arms+	50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ヨガ	60分
2	◇上半身ストレッチ初級	60分
2	◇下半身ストレッチ初級	60分
2	◇ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ホットピラティス	60分
2.5	◇ヨガB	60分
3	◇お腹	60分
3	◇美尻	60分
3	◇PW初級	60分
3	◇サウンドA	60分
3	◇骨盤	60分
3	◇美脚	60分
3.5	◇ヨガフローB	60分
3.5	◇開脚	60分
3.5	◇ジョイフル	60分
3.5	◇MYB	75分
4	◇エナジー	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(水)	13:30-14:30	2 心の波を乗りこなすムーンサイクルヨガ	月森有美
8(土)	12:30-13:30	2 めぐるカラダ、ほどけるお尻ともも裏	月森有美
14(金)	09:00-10:00	2.5 姿勢と軸を感じる3時間	月森有美
14(金)	14:00-15:00	2.5 姿勢と軸を感じる3時間	月森有美
14(金)	18:00-19:00	2.5 姿勢と軸を感じる3時間	月森有美
15(土)	14:00-15:00	4.5 股関節を育てるヨガ	月森有美

【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	回数	レッスン名	担当インストラクター
3(月)	09:30-11:00	2 【¥3000】股関節整体ヨガ～柔軟性を高めて、無理なく開脚～	松本祐司

- ◎ … 常温レッスン
- ★ … マスタークラス
- ◇ … スクリーニングヨガ
- ◆ … 短期キックボクシング
- ▽ … ポイナビ
- 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)

レッスン前 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。

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分

10分