

2026年7月レッスンスケジュール LAVA 茂原店(全スタジオ:男女共用)

※2026年07月15日02:00 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(水)		2日(木)		3日(金)	4日(土)		5日(日)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	11日(土)		12日(日)		13日(月)		
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													定休日							

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

階度	レッスンの名		時間
1.5	リラクス	リラククスヨガ	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	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	下半身キレイヨガ初級	60分
2	A.J. 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
2.5	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ヨガ	60分
2.5	A.J. ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	ニクデ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	60分
3	A.J. サウンドE	【アジャスト】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	A.J. 美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	A.J. 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	A.J. 骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	A.J. 美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフロベーシック	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75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-A	ヨガフロアドバンス	70分

【スクリーン】

講座	レッスンの名		時間
1.5	◇リンパリフレ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラクス	【スクリーン】リラクسسヨガ	60分
1.5	◇ハーモニカBY	【スクリーン】ハーモニカヨガブリージングヨガ	60分
2	◇上半身スキャリ初級	【スクリーン】上半身スキャリヨガ初級	60分
2	◇下半身スキャリ初級	【スクリーン】下半身スキャリヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローラ	【スクリーン】ヨガフローラリラクス	60分
2.5	◇ネイチヤ	【スクリーン】ネイチヤフィールドヨガ	60分
2.5	◇ホットヒラ	【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇くびれメイク	【スクリーン】くびれメイクヨガ(30分)	30分
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇コノゲ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフローB	【スクリーン】ヨガフローベシク	60分

強度	レッスンの名		時間
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
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

【マシンピラティス】

種別	レッスン名		時間
2.5	◎ビュLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビュUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ビュB+	Basic+	50分
2.5	◎ビュRefBody	Refresh Body	30分
2.5	ホットマンビュUpper+	【ホットマンビュ】Upper Body	45分
2.5	ホットマンビュLower+	【ホットマンビュ】Lower Body	45分
2.5	ホットマンビュUp+Low	【ホットマンビュ】Upper+Lower Body	30分
3	◎ビュH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビュBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビュHipLine	Make Hip Line	30分
3	ホットマンビュUp&LowC	【ホットマンビュ】Upper+Lower Core	30分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50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	強度	レッスン名	担当インストラクター
4(土) 14:00-15:00	2	めぐるカラダ、ほどけるお尻ともも裏	月森有美
18(土) 11:00-12:00	4.5	股関節を育てるヨガ	月森有美
18(土) 20:00-21:00	2	ピーチヨガ 1dayリトリート@不動堂海岸	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	強度	レッスン名	担当インストラクター
28(火) 18:00-19:00	3	【¥3600】(限定開催)骨盤インプリントを極める	👑 板垣劉真衣
28(火) 19:30-20:40	3.5	【¥3000】股関節の動きを引き出すヨガ	👑 板垣劉真衣

○ ... 常温レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 産前キックボクシング
▽ ... ポイナビ

● ... 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)

【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。

18:30 ... 10分講座

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分



LAVA
HOT YOGA STUDIO

【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

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

