

2025年11月レッスンスケジュール LAVA ピッグホップガーデンモール印西店(全スタジオ:男女共用)

※2025年11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。

25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		29日(土)		30日(日)	
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	
09:00-10:00 ヨガフローラ 鈴木	10分 ●09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 宮下	09:00-10:00 Dトップス 川又	10分 09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 中村	09:00-10:00 美尻 鈴木	10分 09:20-10:50 ◎ヒラBackStyle 富田		09:00-10:00 ジョイフル 崎元	10分 ●09:20-10:10 ◎ヒラ&L+ 富田	09:00-10:00 肩こり 崎元	10分 09:20-10:50 ◎ヒラHipLine 富田	
●10:30-11:30 ニゾウテ 川又	10分 10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 宮下	10:30-11:30 美尻 鈴木	10分 ●10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 中村	●10:30-11:30 ヨガフローラ 鈴木	10分 10:50-11:20 ◎ヒラHipLine 富田		●10:30-11:30 リンパリフレッシュ 崎元	10分 10:50-11:40 ◎ヒラJumpM 富田	10:30-11:30 ヨガフローラ-B 崎元	10分 10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 富田	
12:00-13:00 △ヨガフローラ-B スクリーン	10分 12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 中村	12:00-13:00 ヨガフローラ 鈴木	10分 ●12:20-13:10 ◎ヒラB&A+ 川又	12:00-13:00 サウンドA 富田	10分 ●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 宮下		●12:00-13:00 ヨガフローラ 鈴木	10分 ●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 富田	12:00-13:00 △ハモニックY スクリーン	10分 ●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 花崎	
			10分 ●14:20-15:10 ◎ヒラWaist+ 花崎				●13:30-14:30 ヨガヒーター 物江ゆき乃	10分 ●13:50-14:40 ◎ヒラH&L+ 川又		10分 ●14:00-15:00 △ホットヒラ スクリーン	10分 ●14:20-15:10 ◎ヒラLower+ 富田
			10分 ●15:50-16:40 ◎ヒラH&L+ 川又				15:00-16:00 エナジー 物江ゆき乃	10分 ●15:20-16:10 ◎ヒラUpper+ 宮下	●15:30-16:30 ヨガフローラ 花崎	10分 ●15:50-16:40 ◎ヒラH&L+ 川又	
17:30-18:30 △サウンドE スクリーン		●17:30-18:30 △3GB スクリーン	10分 17:50-18:40 ◎ヒラB&A+ 花崎	17:30-18:30 △ニノナイト スクリーン	10分 ●17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 花崎		16:50-17:40 ◎ヒラLower+ 川又		17:00-18:15 MYB 花崎	10分 17:20-18:10 ◎ヒラA&B+ 川又	
●19:00-20:00 ヨガフローラ 花崎	10分 19:20-20:10 ◎ヒラJumpM 富田	19:00-20:00 リラックス 崎元	10分 ●19:20-20:10 ◎ヒラLower+ 花崎	●19:00-20:00 美尻 浅野	10分 19:20-20:10 ◎ヒラLower+ 花崎		17:30-19:00 WS 物江麻衣子	10分 ●18:20-19:10 ◎ヒラB&A+ 川又		●18:30-19:20 ◎ヒラRefBoot 川又	10分 17:20-18:10 ◎ヒラA&B+ 川又
20:30-21:30 エナジー 花崎	10分 ●20:50-21:40 ◎ヒラH&L+ 富田	●20:30-21:30 △下半身ヨガ初級 スクリーン	10分 20:50-21:20 ◎ヒラRefCore 花崎	20:30-21:30 △ホイール美 浅野	10分 ●20:50-21:40 ◎ヒラWaist+ 花崎		●19:30-20:30 美律 宮下	10分 19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 川又			

【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	ドットックス	デジタルドットックスヨガ	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	◎ホイール美	ホイールヨガビューティー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフロー・リラックス	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
2.5	AJ.ネイチャ-	【アジャスト】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	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	◎ホイールB	ホイールヨガベーシック	60分
3	ニウデ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	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	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
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	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

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分

【パーソナル】

強度	レッスン名	時間
2	◎パーソナル60 【特別料金】パーソナルヨガ60	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリフレ【スクreen】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス【スクreen】リラックスヨガ	60分
1.5	◇ハーモニックBY【スクreen】ハーモニックブリーディングヨガ	60分
2	◇上半身ストレッチ【スクreen】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身ヨガ初級【スクreen】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリア【スクreen】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ホットヒラ【スクreen】ホットビラティス	60分
2.5	◇ヨガB【スクreen】ヨガベーシック	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
3	◇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	◇骨盤【スクreen】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニノウデ【スクreen】ほっこりニの腕ヨガ	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
8(土) 09:00-10:00	2	月礼拝	芝野可奈子
8(土) 10:30-11:30	3.5	English yoga	芝野可奈子
11(火) 09:00-10:00	1.5	季節の陰ヨガ	芝野可奈子
11(火) 10:30-11:30	3.5	English yoga	芝野可奈子
12(水) 12:00-13:00	1.5	季節の陰ヨガ	芝野可奈子
14(金) 14:35-15:35	2.5	1DAYリトリート	中村裕恵
21(金) 10:30-11:30	2.5	1DAYリトリート	芝野可奈子
22(土) 09:00-10:00	2	月礼拝	芝野可奈子
22(土) 10:30-11:30	3.5	English yoga	芝野可奈子
23(日) 09:00-10:00	2	やさしい肩周りほぐしヨガ ~呼吸が深まり、心も軽くなる時間~	松本祐司

【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	頻度	レッスン名	担当インストラクター
2(日) 12:15-13:25	3	【¥2000】皿のヨガ~瞑想を深める~	村上里菜
23(日) 10:30-11:30	3	【¥2500】アнатミック骨盤ヨガ~骨盤を整え、動ける土台へ~	松本祐司
29(土) 17:30-19:00	1.5	【¥3500】15名限定・陰ヨガ×クリスタルサウンド	物江麻衣子

◎ … 常温レッスン	● … 体験レッスン予約可能
★ … マスタークラス	△ … アロマ使用レッスン
△ … スクリーニング	× … 予約不要レッスン
◆ … 瞳筋キックボクシング	SP … 特別レッスン
▽ … ポイナビ	WS … プレミアムワークショップ(追加料金有)
10分 … 10分講座	10分 … 10分講座
レッスン前 18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名	レッスン後 21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名
10分講座	10分講座

【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。