

2026年2月レッスンスケジュール LAVA ビッグホップガーデンモール印西店(全スタジオ:男女共用)

※2026年02月24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(日)		2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7日(土)		8日(日)		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13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	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 FS-P 崎元	●09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 物江	●09:00-10:00 ヨガキナー 鈴木	●09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 物江	09:00-10:00 開脚 村山	●09:20-10:10 ◎ヒラH&L+ 中村	●09:00-10:00 美律 中村	09:40-10:10 ◎ヒラTotalBody 山崎	●09:00-10:00 骨盤 物江	●09:20-10:10 ◎ヒラH&L+ 中村			●09:00-10:00 リラクス 崎元	●09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 物江	09:00-10:00 エナー 崎元	●09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 物江	09:00-10:00 お腹 鈴木	●09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 物江	09:00-10:00 開脚 崎元	●09:20-10:10 ◎ヒラH&L+ 中村	09:00-10:00 背中美人 物江	●09:40-10:10 ◎ヒラPerBackBody 川又	●09:00-10:00 ハモニックBY スクリーン	●09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 物江		
●10:30-11:30 肩こり 崎元	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 物江	●10:30-11:30 ニクテ 鈴木	●10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 物江	●10:30-11:30 リラクス 村山	10:50-11:20 ◎ヒラPerBackBody 川又	●10:30-11:30 ヨガフロ-B スクリーン	●10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 中村	●10:30-11:30 ジョイフル スクリーン	●10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 物江			10:30-11:30 ヨガフロ-B 崎元	●10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 物江	●10:30-11:30 リンパリフレッシュ 崎元	●10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 物江	●10:30-11:30 ヨガキナー 鈴木	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 物江	●10:30-11:30 肩こり 崎元	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 中村	●10:30-11:30 ジョイフル 物江	●10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 川又	●10:30-11:30 リラクス 崎元	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 物江		
●12:00-13:00 ネイチャー 宮下	●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 物江	●12:00-13:00 ネイチャー スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 物江	12:00-13:00 ◎ネイル美 中村	●12:20-13:10 ◎ヒラB&A+ 川又	●12:00-13:00 リンパリフレッシュ スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 物江	●12:00-13:00 上半身ストレッチ スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 物江			●12:00-13:00 ヨガB スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 物江	●12:00-13:00 上半身ストレッチ スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 物江	●12:00-13:00 美尻 スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 物江	●12:00-13:00 ハモニックBY スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 宮下	●12:00-13:00 ハモニックBY スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 川又	●12:00-13:00 ヨガB 崎元	●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 物江		
●14:00-15:00 ヨガB スクリーン	●14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 宮下			14:00-15:15 MYB 麻生		●14:00-15:00 肩こり 崎元	●14:20-15:10 ◎ヒラH&L+ 中村	●14:00-15:00 上半身ストレッチ スクリーン	●14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 物江			●13:30-14:30 ホットピラ スクリーン	●13:50-14:40 ◎ヒラWaist+ 花崎	●14:00-15:00 肩こり 崎元	●14:20-15:10 ◎ヒラLower+ 宮下	●14:00-15:00 ニクテ 鈴木	●14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 物江	●14:00-15:00 ホットピラ スクリーン	●14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 宮下	●14:00-15:00 ホットピラ スクリーン	●14:20-15:10 ◎ヒラLower+ 物江	●14:00-15:00 ホットピラ スクリーン	●14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 物江		
●15:30-16:30 リンパリフレッシュ 崎元	15:50-16:40 ◎ヒラLower+ 物江	●15:30-16:30 睡眠 鈴木	●15:50-16:40 ◎ヒラUpper+ 宮下		●15:50-16:40 ◎ヒラH&L+ 中村	●15:30-16:30 リラクス 崎元		●15:30-16:30 リラクス 崎元				●15:00-16:00 背中美人 物江	●15:20-16:10 ◎ヒラUpper+ 花崎	●15:00-16:00 骨盤 スクリーン	●15:30-16:40 ◎ヒラLower+ 宮下	●15:30-16:30 骨盤 物江	●15:50-16:40 ◎ヒラUpper+ 中村	●15:30-16:30 ネイチャー 宮下	●15:50-16:40 ◎ヒラH&L+ 中村	●15:30-16:30 肩こり 崎元	●15:50-16:40 ◎ヒラH&L+ 中村	●15:30-16:30 肩こり 崎元	●15:50-16:40 ◎ヒラH&L+ 中村		
17:00-18:00 サカトE スクリーン	●17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 宮下				●17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 麻生	17:30-18:30 リラクス 崎元	●17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 宮下	17:30-18:30 サカトA スクリーン	●17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 宮下				●16:30-17:30 お腹 鈴木	16:50-17:20 ◎ヒラRefCore 花崎	●17:00-18:00 下半身ストレッチ スクリーン					17:00-18:00 ヨガフロ-B スクリーン	●17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 宮下	●17:30-18:30 ヨガキナー 鈴木	●17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 川又		
●18:30-19:30 ヨガフロ-B スクリーン	18:50-19:40 ◎ヒラLower+ 宮下	●19:00-20:00 肩こり 崎元	●19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 宮下	●19:00-20:00 美尻 スクリーン	19:20-19:50 ◎ヒラRefBody 麻生	●19:00-20:00 ヨガB 崎元	●19:20-20:10 ◎ヒラLower+ 宮下	●19:00-20:00 リンパリフレッシュ 崎元	●19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 宮下			●18:00-19:00 睡眠 鈴木		18:30-19:00 くびれメイク スクリーン		●17:30-18:30 ハモニックBY スクリーン		●17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 麻生		18:30-19:30 SP 中村	18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 宮下	●19:00-20:00 お腹 鈴木	●19:20-20:10 ◎ヒラH&L+ 川又		
		20:30-21:30 開脚 崎元	●20:50-21:40 ◎ヒラUpper+ 宮下	●20:30-21:30 ヨガフロ-B スクリーン	●20:50-21:40 ◎ヒラB&A+ 麻生	20:30-21:30 エナー スクリーン	●20:50-21:40 ◎ヒラUpper+ 宮下	20:30-21:30 AJ.PW初級 崎元	●20:50-21:40 ◎ヒラLower+ 宮下							●20:30-21:30 ネイチャー スクリーン	20:50-21:40 ◎ヒラLower+ 宮下	20:30-21:30 エナー スクリーン	●20:50-21:40 ◎ヒラB&A+ 麻生		●20:30-21:30 睡眠 鈴木	20:50-21:20 ◎ヒラPerBackBody 川又			

定休日

定休日





【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
11(水) 18:30-19:30	2.5	1DAYリトリート	中村裕恵
16(月) 09:00-10:00	1.5	呼吸と瞑想のヨガ～八支則を知る～	👑 松本祐司
23(月) 09:00-10:00	4	Yuji Yoga Burning	👑 松本祐司
23(月) 18:30-19:30	2.5	1DAYリトリート	中村裕恵

【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
16(月) 10:30-11:40	2.5	【¥2500】股関節整体ヨガ:柔軟性と安定性のバランスへ	👑 松本祐司
23(月) 10:30-11:30	2	【¥2000】腰を痛めない後屈入門:胸をひらく・呼吸を深める	👑 松本祐司

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ... 常温レッスン</li> <li>★ ... マスターレッスン</li> <li>◇ ... スクリーンヨガ</li> <li>◆ ... 種痘キックボクシング</li> <li>▽ ... ポイナビ</li> <li>10分 ... 10分講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ... 体験レッスン予約可能</li> <li>△ ... アロマ使用レッスン</li> <li>× ... 予約不要レッスン</li> <li>SP ... 特別レッスン</li> <li>WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり)</li> </ul>	<p><b>【注意事項】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
--	---	---

レッスン前  
10分講座

18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名

レッスン後  
10分講座

21:00-22:00  
レッスン名  
インストラクター名



【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://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

