

2026年6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05月15日02:06 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(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6日(土)		7日(日)		8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13日(土)	
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	Aスタジオ	Bスタジオ
●09:00-10:00 Dテトックス 大野	●09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 鈴木	●09:00-10:00 ◇ネイチャー スクリーン	●09:20-09:50 ◎ヒラBackStyle 川又	●09:00-10:00 AJ_美脚 崎元	●09:20-10:10 ◎ヒラH&L+ 川又	●09:00-10:00 開脚 崎元	●09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 齋藤			●09:00-10:00 FS-B 宮下	●09:20-10:10 ◎ヒラH&L+ 川又	●09:00-10:00 肩こり 崎元	●09:20-10:10 ◎ヒラB+ 宮下	●09:00-10:00 ◇ナイチャー 物江	●09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 吉野	●09:00-10:00 ◇骨盤 スクリーン	●09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 物江	●09:00-10:00 ハーモニックBY 物江	●09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 齋藤	●09:00-10:00 ネイチャー 榎本美紅	●09:20-10:10 ◎ヒラB+ 宮下			●09:00-10:00 ヨガフローラ 物江	●09:20-09:50 ◎ヒラBackStyle 川又
10:30-11:30 ◇サウトE スクリーン	●10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 鈴木	10:30-11:30 お腹 鈴木	●10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 物江	10:30-11:30 ジョイフル 崎元	●10:50-11:40 ◎ヒラB&A+ 川又	●10:30-11:30 リラックス 崎元	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 齋藤			●10:30-11:30 骨盤 宮下	●10:50-11:40 ◎ヒラB&A+ 川又	10:30-11:30 ◇ナイチャー スクリーン	●10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 宮下	●10:30-11:30 ハーモニックBY 物江	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 吉野	10:30-11:30 ホットピラ 吉野	●10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 物江	10:30-11:30 ジョイフル 物江	●10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 齋藤	10:30-11:30 AMY 榎本美紅	●10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 宮下			10:30-11:30 エナジー 物江	●10:50-11:40 ◎ヒラB&A+ 川又
●12:00-13:00 ◇下半身キレイ初級 スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 鈴木	●12:00-13:00 睡眠 鈴木	●12:20-13:10 ◎ヒラWaist+ 物江	●12:00-13:00 ◇リラックス スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 鈴木	●12:00-13:00 AJ_ヨガB 崎元	12:20-12:50 ◎ヒラTotalBody 川又			●12:00-13:00 ◇ヨガフローラ スクリーン	12:20-12:50 ◎ヒラPerBackBody 川又	12:00-13:15 MYB 崎元	●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 宮下	●12:00-13:00 ヨガフロ-B 崎元	●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 鈴木	●12:00-13:00 ネイチャー 吉野	●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 物江	●12:00-13:00 ヨガフローラ 物江	●12:20-13:10 ◎ヒラB+ 宮下	●12:00-13:00 ニクデ 齋藤	●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 宮下			●12:00-13:00 ◇リラックス スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 宮下
14:00-15:00 開脚 崎元	●14:20-15:10 ◎ヒラB+ 宮下	14:00-15:00 ◇骨盤 スクリーン	●14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 齋藤	●14:00-15:00 ヨガB 崎元	●14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 鈴木	●14:00-15:00 ◇下半身キレイ初級 スクリーン	●14:40-15:30 ◎ヒラWaist+ 物江			●13:30-14:30 ヨガキナー 鈴木	●13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 齋藤	●14:00-15:00 ◇ハーモニックBY スクリーン	●14:20-15:10 ◎ヒラH&L+ 川又	●14:00-15:00 ◇ヨガキナー スクリーン	14:20-14:50 ◎ヒラBackStyle 川又	●14:00-15:00 リラックス 崎元	●14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 齋藤	●14:00-15:00 リラックス 崎元	●14:20-15:10 ◎ヒラWaist+ 大野	●14:00-15:00 ハーモニックBY 物江	●14:20-15:10 ◎ヒラWaist+ 大野			●13:30-14:30 ヨガB 崎元	●13:50-14:40 ◎ヒラB+ 宮下
●15:30-16:30 ◇上半身キレイ初級 スクリーン	●15:50-16:40 ◎ヒラUpper+ 鈴木	●15:30-16:30 美尻 吉野	●15:50-16:40 ◎ヒラLower+ 齋藤	●15:30-16:30 ◇ハーモニックBY スクリーン	●15:50-16:40 ◎ヒラLower+ 大野	●15:30-16:30 ニクデ 齋藤	●16:00-16:50 ◎ヒラB&A+ 川又			●15:00-16:00 ◇ナイチャー スクリーン	●15:20-16:10 ◎ヒラH&L+ 川又	●15:30-16:30 ◇上半身キレイ初級 スクリーン	●15:50-16:40 ◎ヒラLower+ 宮下	●15:30-16:30 肩こり 崎元	●15:50-16:40 ◎ヒラLower+ 吉野	●15:30-16:30 肩こり 崎元	●15:50-16:40 ◎ヒラLower+ 吉野	●15:30-16:30 ◇上半身キレイ初級 スクリーン	●15:50-16:40 ◎ヒラLower+ 吉野	●15:30-16:30 ハーモニックBY 物江	●15:50-16:40 ◎ヒラLower+ 吉野			●15:00-16:00 リンハリフレッシュ 崎元	15:20-15:50 ◎ヒラTotalBody 川又
●17:30-18:30 肩こり 崎元	●17:50-18:40 ◎ヒラLower+ 宮下	●17:30-18:30 ヨガフローラ 物江	●17:50-18:40 ◎ヒラB+ 宮下	●17:30-18:30 美腸力 吉野	●17:50-18:40 ◎ヒラLower+ 鈴木	●17:30-18:30 ハーモニックBY 物江	17:50-18:20 ◎ヒラBackStyle 川又			●16:30-17:30 お腹 鈴木	●16:50-17:40 ◎ヒラUpper+ 齋藤	17:00-18:00 PW初級 齋藤	●16:20-17:10 ◎ヒラLower+ 川又	●17:30-18:30 リラックス 齋藤	●17:50-18:40 ◎ヒラB+ 宮下	●17:30-18:30 ◇お腹 スクリーン	●17:50-18:40 ◎ヒラB&A+ 川又	●17:30-18:30 AJ_美脚 崎元	●17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 吉野	●17:30-18:30 ◇美尻 スクリーン	17:50-18:20 ◎ヒラPerBackBody 川又			●18:00-19:00 AJ_美脚 崎元	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 齋藤
●19:00-20:00 AJ_リラックス 崎元	19:20-20:10 ◎ヒラB+ 宮下	●19:00-20:00 ◇ホットピラ スクリーン	19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 吉野	19:00-20:00 FS-D 吉野	●19:20-20:10 ◎ヒラWaist+ 大野	●19:00-20:00 ◇上半身キレイ初級 スクリーン	19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 吉野			●18:00-19:00 睡眠 鈴木	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 齋藤	●18:30-19:30 ニクデ 齋藤	19:00-19:30 ◎ヒラBackStyle 川又	19:00-20:00 PW中級 齋藤	●19:20-20:10 ◎ヒラB&A+ 川又	●19:00-20:00 AJ_ヨガB 崎元	19:20-20:10 ◎ヒラH&L+ 川又	19:00-20:00 ヨガフロ-B 崎元	●19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 宮下	19:00-20:00 エナジー 物江	●19:20-20:10 ◎ヒラH&L+ 川又			●18:00-19:00 AJ_美脚 崎元	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 齋藤
20:30-21:30 FS-B 宮下		20:30-21:30 下半身キレイ中級 齋藤	●20:50-21:40 ◎ヒラLower+ 吉野	●20:30-21:30 ◇リンハリ スクリーン	20:50-21:40 ◎ヒラLower+ 鈴木	20:30-21:30 エナジー 吉野	●20:50-21:40 ◎ヒラUpper+ 川又			●19:30-20:30 ◇サウトE スクリーン	●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 齋藤			●20:30-21:30 ナイチャー 宮下	20:50-21:20 ◎ヒラPerBackBody 川又	20:30-21:30 開脚 崎元	●20:50-21:40 ◎ヒラLower+ 川又	20:30-21:30 リンハリ スクリーン	●20:50-21:40 ◎ヒラB+ 宮下	20:30-21:30 Dテトックス 大野	●20:50-21:40 ◎ヒラB&A+ 川又			19:30-20:30 ◇骨盤 スクリーン	●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 齋藤

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
25(木) 19:00-20:00	1.5	呼吸と瞑想のヨガ～八支則を知る～	👑 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	強度	レッスン名	担当インストラクター
24(水) 17:30-19:00	4	【¥3600】ヒトモデルヨガ(90)	👑 杉浦博敬
25(木) 17:30-18:30	3	【¥1500】股関節パーニングフロアヨガ～巡らせて燃やす～	👑 松本祐司

- ... 普通レッスン
- ★ ... マスターレッスン
- ◇ ... スクリーンヨガ
- ◆ ... 組拳キックボクシング
- ▽ ... 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)

【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。

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名
10分講座



【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

