

2025年7月レッスンスケジュール LAVA 入間アイポット店(全スタジオ:女性専用)

※2025年07月29日02:03 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。

26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
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 肩こり 宇都	●08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 原	●08:00-09:00 SP 西館	●08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 武井	●09:00-10:00 サウンドE 土屋	●09:00-10:10 ヨガフローA 早川
●09:30-10:30 ヨガフローA 宇都	●10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 原	●09:30-10:30 美律 西館	●09:30-10:20 ◎ピラLower+ 杉田	●09:30-10:20 ◎ピラLower+ 武井	●09:00-10:00 ヨガフローA 宇都
11:00-12:00 ヨガフローB 杉田	●11:00-12:00 ◎ピラLower+ 原	●11:00-12:00 ニ/ナ/吉原	●11:30-12:20 ◎ピラB+ 武井	●12:00-13:00 ヨガB 宇都	●12:00-13:00 ヨガフローB 宇都
●12:30-13:30 リハリフレッシュ 杉田	●13:00-13:30 ◎ピラRefCore 原	●12:30-13:30 ニ/ナ/吉原	●13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 武井	●12:30-13:00 ◎ピラRefCore 原	●12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 武井
●14:00-15:00 ネイチャー 吉原	●14:00-15:00 下半身スキリ初級 吉原	●14:15-14:45 ◎ピラRefCore 武井	●14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 杉田	●13:30-14:30 PW初級 宇都	●13:30-14:30 ニ/ナ/村井
15:30-16:30 サウンドE 吉原	●15:30-16:30 リラックス 早川	●16:45-17:35 ◎ピラB+ 原	●17:00-18:20 ◎ピラLower+ 茂原	●17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 茂原	●15:00-16:00 リハリフレッシュ 村井
●17:00-18:00 睡眠 吉原	●17:30-18:20 ◎ピラLower+ 茂原	●17:00-18:10 ヨガフローA 早川	●18:00-18:30 ◎ピラRefCore 原	●18:00-19:00 睡眠 石岡	●17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 武井
●19:30-20:30 下半身スキリ初級 吉原	●20:30-21:20 ◎ピラLower+ 茂原	●19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 茂原	●19:00-19:50 ◎ピラLower+ 茂原	●18:00-19:00 肩こり 土屋	●17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 原
●21:00-22:00 美尻 吉原	●21:00-22:00 ◎ピラLower+ 茂原	●21:00-22:00 FS-P 茂原	●21:00-22:00 睡眠 早川	●19:30-20:40 ヨガフローA 早川	●19:00-19:50 ◎ピラLower+ 原
				●19:30-20:30 骨盤 石岡	●19:30-20:30 リハリフレッシュ 石岡
				●20:20-20:50 ◎ピラRefCore 原	●20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 原
				●21:00-22:00 SP 石岡	●21:00-22:00 睡眠 早川
					●21:30-22:00 ◎ピラRefCore 原

【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	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	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	上半身スキリ初級	上半身スキリヨガ初級	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	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
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	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/ナ/デ	ほっそりの腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフローラ	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
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
5	ヨガフローA	ヨガフロードラバанс	70分

【マスタークラス】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名	時間	
4	★アームバランス	ゆっくり学べるアームバランス	70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B+	Basic+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape+	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
3(木)	21:00-22:00	3 FLOW BEAT	石岡綾乃
6(日)	11:00-12:00	2.5 MOVE RELAX	吉原文
6(日)	17:00-18:00	2 1dayリトリート早川流 快適なカラダの作り方スペシャルver	早川南実
10(木)	09:00-10:00	1.5 【ゆるホット】自分を見つめる陰ヨガ	宇都美由樹
19(土)	11:00-12:00	2 セルフケアヨガ	石岡綾乃
19(土)	12:00-13:00	3 SUPヨガリトリート	原ひなの
20(日)	15:30-16:30	4 新しい自分を見つけよう！ヴィジュヴァーミトラーサナ	早川南実
23(水)	18:00-19:00	1.5 ヨギーニのための眠りヨガ	土屋美香
27(日)	08:00-09:00	1.5 【ゆるホット】カラダを目覚めさせる太陽礼拝+ヨガニドラ	西館志織
31(木)	21:00-22:00	2 セルフケアヨガ	石岡綾乃

◎ … 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
◆ … 瞬間キックボクシング	SP … 特別レッスン
▽ … ポイナビ	WS … プレミアムワークショップ(追加料金あり)
10分 10分講座	10分
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
	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。