

2025年11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11月26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。

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	
	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	
●08:00-09:00 ネイチャー 宇都	●08:00-09:00 ヨガB 早川	●08:30-09:20 ◎ピラB+ 武井	●08:00-09:00 ヨガB 早川	●08:00-09:00 ヨガB 早川	●08:30-09:20 ◎ピラH&L+ 杉田	●08:30-09:20 ◎ピラWaist+ 原	-	●08:00-09:00 開脚 茂原	●08:00-09:00 ヨガビギナー 西館	●08:30-09:20 ◎ピラH&L+ 原	●09:00-10:00 リラックス 早川	●09:00-10:00 リラックス 早川	
●09:30-10:30 ヨガフローラ 宇都	●09:30-10:30 開脚 早川	●10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 武井	●09:30-10:30 ヨガB 早川	●10:00-10:50 ◎ピラB+ 原	●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 宇都	●09:30-10:20 ヨガB 早川	●09:30-10:20 ヨガB 早川	●09:30-10:30 リハリフレッシュ 茂原	●09:30-10:30 リハリフレッシュ 西館	●09:30-10:30 リハリフレッシュ 茂原	●09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 杉田	●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 茂原	
11:00-12:00 ヨガフローラ 早川	●11:00-12:00 リラックス 早川	●11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 杉田	11:00-12:00 ヨガB 茂原	●11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 宇都	11:00-11:50 ◎ピラH&L+ 宇都	11:00-11:50 ヨガB 早川	11:00-11:50 ヨガB 早川	11:00-11:50 リハリフレッシュ 早川	11:00-11:50 リハリフレッシュ 早川	11:00-11:50 リハリフレッシュ 早川	11:00-11:50 リハリフレッシュ 早川	11:00-11:50 リハリフレッシュ 茂原	
●12:30-13:30 お腹 早川	●13:00-13:30 サウナE 原	●13:00-13:30 ヨガB 茂原	●12:30-13:30 ヨガビギナー 西館	●12:30-13:20 ◎ピラLower+ 武井	●12:30-13:20 ◎ピラControlF 早川	●12:30-13:00 ネイチャー 宇都	●12:30-13:00 ヨガB 杉田	●12:00-13:00 PW中級 杉田	●12:00-13:00 リハリフレッシュ 早川	●12:00-13:00 リハリフレッシュ 早川	●12:00-13:00 リハリフレッシュ 早川	●12:00-13:00 リハリフレッシュ 茂原	
●14:00-15:00 リハリフレッシュ 早川	●14:00-15:00 上半身スキリ初級 原	●14:30-15:00 リハリフレッシュ 石岡	●14:00-15:00 リハリフレッシュ 西館	●14:30-15:20 ◎ピラB&A+ 宇都	●14:30-14:30 リラックス 西館	●14:00-14:50 ◎ピラWaist+ 杉田	●14:00-14:50 リラックス 西館	●13:30-14:30 リハリフレッシュ 早川	●13:30-13:30 リハリフレッシュ 早川	●13:00-13:50 ◎ピラB+ 原	●13:30-13:30 リハリフレッシュ 早川	●13:30-13:30 リハリフレッシュ 早川	
●15:30-16:30 骨盤 杉田	●15:30-16:30 背中美人 石岡	●16:00-16:50 ◎ピラWaist+ 原	15:30-16:30 PW初級 石岡	●16:00-16:30 ◎ピラRefCore 武井	●15:00-16:00 ヨガB 西館	●15:00-16:00 お腹 西館	●15:00-16:00 お腹 西館	●15:00-16:00 リハリフレッシュ 早川	●15:00-16:00 リハリフレッシュ 早川	●15:00-16:00 リハリフレッシュ 早川	●15:00-16:00 リハリフレッシュ 早川	●15:00-16:00 リハリフレッシュ 茂原	
●17:00-18:00 美尻 杉田	17:00-18:00 ヨガB-B 石岡	●17:30-18:20 ◎ピラLower+ 茂原	●17:00-18:00 睡眠 石岡	●17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 武井	●17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 茂原	●17:00-17:50 ◎ピラB+ 原	●17:00-17:50 ◎ピラB+ 原	●18:00-19:00 骨盤 石岡	●18:00-19:00 ヨガビギナー 服部	●18:00-19:00 ヨガビギナー 服部	●18:00-19:00 ヨガビギナー 服部	●18:00-19:00 ヨガビギナー 服部	
				●19:30-20:30 ヨガフローラ 石岡	●20:30-21:20 ◎ピラB+ 茂原	19:30-20:30 ヨガB-B 服部	●20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 原	●19:30-20:30 ヨガビギナー 服部	●19:30-20:30 ヨガビギナー 服部	●19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 原	●19:30-20:30 ヨガB 服部	●19:30-20:30 ヨガB 服部	
				21:00-22:00 シヨルル 石岡	●21:00-22:00 ヨガB 服部	●21:00-22:00 ヨガB 服部	●21:00-22:00 ヨガB 服部	●21:00-22:00 ヨガB 服部	●21:00-22:00 ヨガB 服部	●21:00-21:30 ◎ピラRefCore 原	●21:00-22:00 SP 石岡	●21:00-22:00 ヨガB 服部	●21:00-22:00 ヨガB 服部

13(木)	14(金)	15(土)	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)	24(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		
●09:00-10:00 ヨガB 土屋	●09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 宇都	●09:30-10:30 ネイチャーギ原	●10:00-10:50 ◎ピラB+ 原	●08:00-09:00 ニカラ 吉原	●08:00-09:00 美尻 西館	●08:30-09:20 ◎ピラWaist+ 武井	●09:00-10:00 ヨガB 宇都	●09:30-10:00 エナジー ^{10分} 宇都	●09:00-10:00 下半身カイロ 吉原	●09:30-10:00 ヨガB+ 杉田	●09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 宇都	●08:00-09:00 ◎ピラUpper+ 吉原		
●10:30-11:30 ヨガフローラ 土屋	11:00-11:50 ◎ピラB&A+ 宇都	11:00-12:00 エナジー ^{10分} 宇都	●11:00-12:00 背中美人 石岡	●11:30-12:20 ◎ピラLower+ 早川	●10:30-11:30 ネイチャー ^{10分} 宇都	●11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 早川	●10:30-11:30 ヨガB ^{10分} 宇都	●10:30-11:30 サウンドE 吉原	●10:30-11:30 リハリフレッシュ 杉田	●10:30-11:50 リハリフレッシュ 杉田	●10:30-11:50 ◎ピラB&A+ 宇都	●09:30-10:30 PW初級 宇都		
●12:00-13:00 美尻 杉田	●12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 早川	●12:30-13:30 ヨガB 宇都	●12:30-13:30 ヨガフローラ 石岡	●12:30-13:30 ◎ピラControlF 武井	●12:00-13:00 リラックス ^{10分} 森嶋	●12:00-13:20 ◎ピラLower+ 早川	●12:00-13:00 PW上級 西館	●12:00-13:00 美尻 杉田	●12:00-13:00 美尻 杉田	●12:00-13:00 FS-P 茂原	●12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 茂原	●12:30-13:30 リハリフレッシュ 石岡		
●13:30-14:30 リハリフレッシュ 杉田	●14:00-14:50 ◎ピラLower+ 早川	14:00-15:00 FS-B 原	●14:00-15:00 お腹 早川	●14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 武井	●13:30-14:30 サウンドA ^{10分} 森嶋	●14:00-14:30 ◎ピラStretchC 吉原	●13:30-14:30 ヨガB 西館	●13:30-14:30 リハリフレッシュ 杉田	●13:30-14:30 リハリフレッシュ 杉田	●13:30-14:30 ヨガキナー ^{10分} 吉原	●14:00-14:50 ◎ピラB&A+ 宇都	●14:00-15:00 ヨガB+ 吉原		
15:00-16:00 エナジー ^{10分} 宇都		●15:30-16:30 ヨガB 赤座	●15:30-16:30 肩こり 土屋	●16:00-16:50 ◎ピラLower+ 茂原	●14:00-15:00 お腹 早川	●14:30-15:20 ◎ピラB+ 茂原	●15:00-16:00 美尻 西館			●15:00-16:00 骨盤 森嶋		●14:00-15:00 ヨガB+ 吉原	●14:30-15:20 ◎ピラWaist+ 杉田	
	●17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 茂原	17:00-18:00 PW初級 赤座	●17:00-18:00 ネイチャー ^{10分} 土屋	●17:00-18:00 ◎ピラWaist+ 原	●17:00-17:30 ◎ピラRefCore 原	●17:00-17:50 ◎ピラLower+ 茂原	●17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 茂原	●17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 茂原	●17:00-17:50 ◎ピラLower+ 茂原	●17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 茂原	●17:00-17:50 ◎ピラLower+ 茂原	●17:00-18:00 ヨガB 早川	●17:00-18:00 ヨガB 早川	
●18:00-19:00 ネイチャー ^{10分} 吉原	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 茂原			●18:00-19:00 美尻 服部	●18:00-19:00 SP 早川	●18:00-18:50 ◎ピラLower+ 吉原	●18:00-19:00 ヨガB 石岡	●18:00-19:00 ヨガB 吉原	●18:00-19:00 ヨガB 吉原	●18:00-19:00 下半身カイロ初級 吉原	●18:30-19:00 ◎ピラRefCore 原	●15:30-16:30 睡眠 早川	●16:00-16:50 ◎ピラLower+ 吉原	
●19:30-20:30 上半身カイロ初級 吉原	●20:00-20:50 ◎ピラB+ 茂原			●19:30-20:30 ヨガB 服部	●20:00-20:50 ◎ピラB+ 原	●19:30-20:10 リハリフレッシュ ^{10分} 早川	●19:30-20:30 ヨガB+ 吉原	●19:30-20:30 リラックス 吉原	●19:30-20:30 リラックス 吉原	●20:00-20:50 ◎ピラH&L+ 原		●16:00-16:50 ◎ピラWaist+ 吉原	●16:00-16:50 ◎ピラB+ 吉原	
21:00-22:00 サウンドE 吉原				21:00-22:00 PW中級 服部		●21:00-22:00 ネイチャー ^{10分} 吉原	●21:00-22:00 睡眠 石岡		●21:00-22:00 ニカラ 吉原			●17:00-18:00 ヨガB 吉原	●17:30-18:00 ◎ピラControlF 原	

定休日

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
●09:00-10:00 美腸力 早川	09:00-09:30 ◎ピラControlF 原	●09:00-10:00 美尻 杉田	●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 宇都	●09:00-10:00 お腹 早川	●08:00-09:10 ★集中 宇都
●10:30-11:30 開脚 早川	●10:00-10:50 ◎ピラB&A+ 杉田	●10:30-11:30 リンパリフレッシュ 杉田	●10:30-11:50 ◎ピラB&A+ 武井	●10:30-11:30 美律 早川	●08:30-09:20 ◎ピラWaist+ 杉田
11:20-11:50 ◎ピラStretchC 原			11:00-11:50 ◎ピラB&A+ 武井	●11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 宇都	
					10分
	12:00-13:00 エナジー 宇都		●12:00-13:00 ◎ピラControlF 武井	●12:00-13:00 ネイチャーエ 土屋	●11:00-12:00 美尻 服部
			●13:30-14:30 リラックス 西館	●13:30-14:30 サウンドE 土屋	●11:30-12:20 ◎ピラH&L+ 宇都
			●14:00-14:50 ◎ピラLower+ 原	●14:00-14:50 ◎ピラB&A+ 杉田	11:00-12:00 FS-B 原
					10分
	●15:00-16:00 肩こり 西館		●15:00-16:00 ヨガB 森嶋	●15:15-15:45 ◎ピラRefCore 原	●11:30-12:20 ◎ピラLower+ 武井
			●17:00-17:50 ◎ピラB+ 武井	●17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 茂原	●13:00-13:50 ◎ピラLower+ 武井
●18:00-19:00 ニ/ナテ 吉原	●18:00-19:00 ヨガB 早川	●18:30-19:20 ◎ピラWaist+ 原	●18:00-19:00 ヨガピキナ- 吉原	●14:00-15:00 ネイチャーエ 吉原	●13:00-14:30 上半身ストレッチ初級 原
18:30-19:00 ◎ピラRefCore 武井			●18:30-19:20 ◎ピラB+ 原	●14:00-15:00 ◎ピラRefBody 宇都	10分
●19:30-20:30 リラックス 吉原	19:30-20:00 ◎ピラControlF 武井	19:30-20:40 ヨガフロ-A 早川	19:30-20:30 開脚 吉原	●14:00-15:00 ヨガピキナ- 吉原	●13:00-15:20 ◎ピラUpper+ 杉田
			20:00-20:50 ◎ピラH&L+ 原		
●20:30-21:20 ◎ピラUpper+ 茂原		●20:30-21:20 ◎ピラUpper+ 茂原			
10分		10分			
●21:00-22:00 下半身ヨガ初級 吉原		●21:00-22:00 お腹 早川	●21:00-22:00 リンパリフレッシュ 吉原	●17:00-18:00 美尻 早川	●17:00-18:10 ヨガフロ-A 早川
				●17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 原	●17:30-18:20 ◎ピラH&L+ 杉田

【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	ヨガフローリラ	ヨガフローりラックス	60分
2	美腸力	美腸ヨガ	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-	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/オテ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフローブ	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	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフローア	ヨガフローアドバンス	70分

【マスターレッスン】※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	
2.5	★集中	集中への階段	70分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	①ビーラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	②ビーラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	③ビーラB+	Basic+	50分
2.5	④ビーラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	⑤ビーラRefBody	Refresh Body	30分
3	⑥ビーラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	⑦ビーラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	⑧ビーラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	⑨ビーラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	⑩ビーラControlF	Control Flow	30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
10(月)	21:00-22:00	2 セルフケアヨガ	石岡綾乃
14(金)	10:00-11:00	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
16(日)	09:30-10:30	4 【常温】アクティヴィンヤサフローヨガ	西館志織
18(火)	18:00-19:00	4 新しい自分を見つけよう！ヴィッシュヴァーミトラーサナ	早川南実
19(水)	19:30-20:30	3 FLOW BEAT	石岡綾乃
23(日)	09:30-10:30	1.5 【ゆるホット】カラダを自覚させる太陽礼拝+ヨガニドラー	西館志織
29(土)	12:30-13:30	2.5 MOVE RELAX	吉原文

- … 常温レッスン
- ★ … マスタークラス
- △ … スクリーニング
- ◆ … 瞬間キックボクシング
- ▽ … ボイナビ
- 10分 … 10分講座

18:30-19:30
レッスン前
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)

レッスン後
10分講座

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に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。

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分



【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

