2025年12月レッスンスケジュール LAVA 姫路広畑店(全スタジオ:女性専用)

※2025年12月29日02:01 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
	10分 09:00-10:00 ｻｳﾝﾄﾞE 森本		●09:00-10:00 ﾈｲﾁｬｰ 山田		10分 ●09:00-10:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 森本		10分 ●09:00-10:00 AJ_骨盤 大石		定休日	10分 08:30-09:45 MYB 岸本		●08:30-09:30 肩こり 岸本		09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 大石		●09:00-10:00 お腹 大石		●09:00-10:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン		10分 09:00-10:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 塩見		定休日	●08:30-09:30 ﾖｶﾞB 山田	
	10分 ●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 大石		10分 ●10:30-11:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 塩見		●10:30-11:30 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 岸本		●10:30-11:30 ﾈｲﾁｬｰ 森本			●10:10-11:10 ﾘﾗｯｸｽ 塩見		10分 ●10:00-11:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 塩見		10分 ●10:30-11:30 ﾖｶﾞB 山田		10分 10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 大石		10分 ●10:30-11:30 背中美人 大石		●10:30-11:30 睡眠 塩見			10分 10:00-11:00 ｴﾅｼﾞｰ 岸本	
	10分 ●12:00-13:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 森本		10分 12:00-13:00 PW初級 山田		10分 12:00-13:00 ｴﾅｼﾞｰ 森本		●12:00-13:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 大石			●11:30-12:30 お腹 岸本		10分 11:30-12:30 上半身ｽｯｷﾘ中級 塩見		●12:00-13:00 AJ_お腹 大石		●12:00-13:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 寄能		10分 12:00-13:00 ｻｳﾝﾄﾞE 森本		12:00-13:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 森本			10分 ●11:30-12:30 ﾈｲﾁｬｰ 山田	
	13:30-14:30 下半身ｷﾚｲ中級 大石		●13:30-14:30 ﾖｶﾞB 山田		10分 ●13:30-14:30 ﾈｲﾁｬｰ 山田		13:30-14:30 PW中級 森本			10分 13:00-14:00 FS-B 塩見		10分 ●13:00-14:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 森本		●13:30-14:30 美脚 山田		10分 13:30-14:30 FS-P 森本		●13:30-14:30 美腸力 大石		●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 塩見			●13:00-14:00 ｶﾗﾀﾞﾎﾞｸﾞｼ 岸本	
	10分 ●15:00-16:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 大石		10分 ●15:00-16:00 下半身ｷﾚｲ初級 塩見		15:00-16:00 PW初級 山田		10分 ●15:00-16:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 森本			10分 ●14:30-15:30 美腸力 大石		10分 ●14:30-15:30 美尻 岸本		10分 ●15:00-16:00 美腸力 大石		10分 ●15:00-16:00 ﾈｲﾁｬｰ 山田		●15:00-16:00 骨盤 北角		●15:00-16:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン			10分 ●14:30-15:30 美脚 山田	
	10分 18:00-19:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 森本		●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 北角		●18:00-19:00 ﾖｶﾞB 山田		●18:00-19:00 骨盤 北角			10分 16:00-17:00 ｻｳﾝﾄﾞA 森本		●16:00-17:00 睡眠 塩見											10分 ●16:00-17:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 大石	
	10分 ●19:30-20:30 美尻 岡田		10分 ●19:30-20:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 大石		10分 ●19:30-20:30 お腹 岸本		19:30-20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 大石			10分 ●17:30-18:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 大石		17:30-18:30 ｴﾅｼﾞｰ 森本		10分 ●18:00-19:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 塩見		●18:00-19:00 美脚 山田		●18:00-19:00 ﾈｲﾁｬｰ 北角		●18:00-19:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 森本			17:30-18:30 ｻｳﾝﾄﾞA 岸本	
	10分 ●21:00-22:00 ﾘﾗｯｸｽ 岡田		21:00-22:00 下半身ｷﾚｲ中級 大石		●21:00-22:00 美尻 岡田		●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 北角			10分 ●19:00-20:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 森本		10分 ●19:00-20:00 骨盤 森本		10分 ●19:30-20:30 ﾈｲﾁｬｰ 山田		10分 19:30-20:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 森本		19:30-20:30 AJ_PW初級 山田		●19:30-20:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 森本			●19:00-20:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 大石	
														10分 21:00-22:00 FS-B 塩見		●21:00-22:00 ﾖｶﾞB 山田		●21:00-22:00 AJ_美脚 山田		●21:00-22:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 岸本				

14日(日)		15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19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	－
10分 08:30-09:30 ｻｳﾝﾄﾞE 塩見		10分 ●09:00-10:00 背中美人 森本		●09:00-10:00 ﾘﾗｯｸｽ 南		●09:00-10:00 美脚 山田		●09:00-10:00 ◇お腹 スクリーン		定休日
●10:00-11:00 美脚 山田		10分 10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 大石		10分 ●10:30-11:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 森本		●10:30-11:30 ｶﾗﾀﾞほぐし 岸本		10:30-11:30 エナジーフロー 豊永		
●11:30-12:30 ﾘﾗｯｸｽ 塩見		●12:00-13:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 大石		12:00-13:00 ｻｳﾝﾄﾞA 森本		10分 ●12:00-13:00 ﾈｲﾁｬｰ 山田		12:00-13:00 SP 豊永		
10分 13:00-14:00 PW初級 山田		13:30-14:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 森本		10分 ●13:30-14:30 背中美人 大石		10分 ●13:30-14:30 美尻 岸本		13:30-14:30 SP 豊永		
10分 14:30-15:30 FS-D 岸本		15:00-16:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 塩見		15:00-16:00 ｻｳﾝﾄﾞE 森本		●15:00-16:00 ﾖｶﾞB 山田		10分 ●15:00-16:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 大石		
●16:00-17:00 ﾈｲﾁｬｰ 山田										
17:30-18:30 上半身ｽｯｷﾘ中級 塩見		●18:00-19:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 塩見		10分 ●18:00-19:00 ﾖｶﾞB 岡田		●18:00-19:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン		10分 18:00-19:00 FS-B 塩見		
●19:00-20:00 美律 岸本		●19:30-20:30 美腸力 大石		●19:30-20:30 AJ_骨盤 大石		19:30-20:30 PW中級 森本		●19:30-20:30 睡眠 塩見		
		21:00-22:00 開脚 塩見		●21:00-22:00 ﾘﾗｯｸｽ 岡田		10分 ●21:00-22:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 森本		●21:00-22:00 背中美人 大石		

20日(土)		21日(日)		22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26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	－
08:30-09:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 森本		●08:30-09:30 ﾈｲﾁｬｰ 山田		●09:00-10:00 AJ_骨盤 大石		●09:00-10:00 美律 岸本		10分 09:00-10:00 FS-B 塩見		●09:00-10:00 ｶﾗﾀﾞほぐし 森本		定休日
●10:00-11:00 肩こり 塩見		●10:00-11:00 ｶﾗﾀﾞほぐし 森本		●10:30-11:30 ﾈｲﾁｬｰ 山田		●10:30-11:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 大石		●10:30-11:30 骨盤 森本		10分 ●10:30-11:30 AJ_お腹 大石		
●11:30-12:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 森本		10分 ●11:30-12:30 AJ_お腹 大石		10分 ●12:00-13:00 美腸力 大石		10分 ●12:00-13:00 美脚 山田		●12:00-13:00 肩こり 塩見		10分 12:00-13:00 SP 山田		
13:00-14:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 塩見		●13:00-14:00 ﾖｶﾞB 山田		10分 13:30-14:30 PW初級 山田		●13:30-14:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン		●13:30-14:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 森本		●13:30-14:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 大石		
●14:30-15:30 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン		●14:30-15:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 森本		10分 ●15:00-16:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 塩見		10分 15:00-16:00 ｼｮｲﾌﾙ 岸本		●15:00-16:00 ｶﾗﾀﾞほぐし 岸本		●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 森本		
●16:00-17:00 骨盤 森本		●16:00-17:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 大石										
●17:30-18:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 塩見		10分 17:30-18:30 FS-P 森本		●18:00-19:00 ﾘﾗｯｸｽ 塩見		●18:00-19:00 ﾖｶﾞB 山田		10分 18:00-19:00 ｻｳﾝﾄﾞA 岸本		●18:00-19:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン		
				●19:30-20:30 美脚 山田		19:30-20:30 ｴﾅｼﾞｰ 岸本		●19:30-20:30 ﾘﾗｯｸｽ 塩見		10分 ●19:30-20:30 ﾖｶﾞB 山田		
				21:00-22:00 お腹 塩見		●21:00-22:00 ﾈｲﾁｬｰ 山田		●21:00-22:00 美律 岸本		●21:00-22:00 美脚 山田		

27日(土)		28日(日)		29日(月)	30日(火)	31日(水)
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	－	－	－
●08:30-09:30 美腸力 大石		●08:30-09:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 植村		臨時休業	臨時休業	臨時休業
●10:00-11:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 森本		●10:00-11:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 大石				
10分 11:30-13:00 SP 森本		●11:30-12:30 背中美人 大石				
		13:00-14:00 ｴﾅｼﾞｰ 植村				
10分 ●13:45-14:45 上半身ｽｯｷﾘ初級 大石						
		●14:30-15:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 森本				
●15:15-16:15 AJ_お腹 大石						
		16:00-17:00 PW初級 寄能				
10分 16:45-17:45 FS-B 塩見						
		●17:30-18:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 寄能				
●18:15-19:15 肩こり 塩見						
		19:00-20:00 PW中級 森本				

【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	ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ	リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	ｶﾗﾀﾞほぐし	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	ヨガビギナー	60分
2	ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	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	AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	【アジャスト】ヨガビギナー	60分
2.5	ﾖｶﾞ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
2.5	ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	ホットピラティス	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	ｻｳﾝﾄﾞ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	ｻｳﾝﾄﾞE	サウンドフローヨガ　エモーション	60分
3	ﾆﾉｳﾃﾞ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	上半身ｽｯｷﾘ中級	上半身スッキリヨガ中級	60分
3	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ_PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ﾖｶﾞﾌﾛｰ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	ｼﾞｮｲﾌﾙ	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	ｴﾅｼﾞｰ	エナジーヨガ	60分
5	ﾖｶﾞﾌﾛｰA	ヨガフローアドバンス	70分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇ﾘﾗｯｸｽ	【スクリーン】リラックスヨガ	60分
1.5	◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY	【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇上半身ｽｯｷﾘ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	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		強度	レッスン名	担当インストラクター
18(木)	12:00-13:00	5	THE　FLOW～自分を通して流れを楽しむ～	♛ 豊永麻子
18(木)	13:30-14:30	1.5	小顔ヨガ	♛ 豊永麻子
25(木)	12:00-13:00	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	山田かりん
27(土)	11:30-13:00	4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	森本夕菜

◎ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 暗闇キックボクシング
▽ … ポイナビ
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)

レッスン前 10分講座：10分 / 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。

LAVA HOT YOGA STUDIO

【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