


2026年3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)

※2026年03月29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(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							
											定休日														定休日					
	●08:30-09:30 美腸力 大石			●09:00-10:00 AJ 30ビキナー 大石		09:00-10:00 ヨガB 松本		●09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 岸本		●09:00-10:00 ハーマニックBY 松本		●09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 山田		09:00-10:00 ◇PW初級 スクリーン		09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 岸本														
		●09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 山田			●10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 植村		●10:30-11:30 リンハリフレッシュ 大石		●10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 植見		●10:30-11:30 ◇お腹 スクリーン		10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 山田		●10:30-11:30 ヨガB 松本		●10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 岸本													
	●11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 岸本			12:00-13:00 ◇呼吸で流れる スクリーン		●11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 植村		●12:00-13:00 AJ ニノクデ 松本		●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 岸本				●12:00-13:00 美腸力 植村		●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 山田														
	●13:00-14:00 美腸力 松本	●12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 山田		●13:30-14:30 リンハリフレッシュ 大石		●13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 山田		●13:30-14:30 背中美人 大石		13:30-14:30 サウトA 松本		●13:30-14:30 ハーマニックBY 松本		●13:00-14:00 ヨガB 大石		●13:00-14:00 ◎ヒラLower+ 植見		●13:30-14:00 AJ ニノクデ 松本												
	●14:30-15:30 ◇お腹 スクリーン		15:00-16:00 開脚 植村		●15:00-16:00 ◇ホットピラ スクリーン		●14:50-15:40 ◎ヒラUpper+ 岸本		●15:00-16:00 ヨガB 山田		●14:50-15:40 ◎ヒラUpper+ 植村			●14:30-15:30 ヨガB 山田		●14:50-15:40 ◎ヒラUpper+ 岸本		●15:00-16:00 睡眠 植見												
	●16:00-17:00 美尻 岸本	●15:50-16:40 ◎ヒラUpper+ 植村												●16:00-17:00 AJ お腹 大石		●16:20-17:10 ◎ヒラLower+ 植見		●16:00-17:00 リンハリフレッシュ 大石												
	●17:20-18:10 AJ 30B 松本	●17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 山田		●18:00-19:00 ニノクデ 植村		17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 山田		●18:00-19:00 ハーマニックBY 松本		●18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 植見		●18:00-19:00 AJ 30ビキナー 大石		●18:00-19:00 骨盤 松本		●18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 植村		●18:00-19:00 ヨガローラ 植見		●18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 山田		18:00-19:00 エナジー 植村		18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 山田						
		●18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 植村																												
		●19:30-20:30 ナイチー 山田		●19:20-20:10 ◎ヒラLower+ 植見		●19:30-20:30 上半身スリ初級 大石		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 植村		19:30-20:30 下半身スリ中級 大石		●19:20-20:10 ◎ヒラLower+ 植見		●19:30-20:30 ◇リファクス スクリーン		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 山田		19:30-20:30 ヨガB 松本		●19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 山田		●19:30-20:30 ◇リハリル スクリーン		●19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 山田						
				21:00-21:30 ◇くびれメイク スクリーン		●20:50-21:40 ◎ヒラUpper+ 植見																								
						21:00-22:00 サウトE 植見		21:20-22:10 ◎ヒラLower+ 植村		●21:00-22:00 リンハリフレッシュ 大石		●20:50-21:40 ◎ヒラUpper+ 植見		21:00-22:00 ジョイフル 植村		●21:00-22:00 ◎ヒラLower+ 山田		21:00-22:00 ハーマニックBY 松本		●21:20-22:10 ◎ヒラUpper+ 山田		21:00-22:00 サウトA 松本		21:00-22:00 PW初級 山田		●20:50-21:40 ◎ヒラLower+ 植見		21:00-22:00 ◇呼吸で流れる スクリーン		●21:20-22:10 ◎ヒラUpper+ 山田

【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
19(木) 18:00-19:00	3.5	内腿すき間ヨガ	岸本清夏
24(火) 13:30-14:30	2	上半身ボディメイクヨガ	岸本清夏

【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
14(土) 14:30-15:40	5	【¥1500】The FLOW ~チャレンジを通して自分と向き合う~	👑 豊永麻子
19(木) 10:30-11:40	3.5	【¥2500】初めてでもOK! アームバランスを磨く	👑 豊永麻子

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常週レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 随間キックボクシング ▽ ... ホイナビ 10分 ... 10分講座 	<ul style="list-style-type: none"> ● ... 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) 	<p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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

