

2025年11月レッスンスケジュール LAVA 犬山店(全スタジオ:男女共用)

※2025年11月25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。

13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	
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	
09:00-10:15 ◇MYB スクリーン	09:20-09:30 ◇ピラcore 野浦	●08:00-09:00 ヨガフローラ 小林	●08:20-09:10 ◇ピラWaist+ 古山	08:00-09:10 ヨガフローラ 古山	●08:20-09:10 ◇ピラB+ 岩瀬	●08:00-09:00 ヨガフローラ 小林	●08:20-09:10 ◇ピラH&L+ 野浦	●08:00-09:10 ◇ピラWaist+ 古山	●08:20-09:10 ◇ピラB+ 岩瀬	●08:00-09:00 開脚 石原	●08:20-09:10 ◇ピラH&L+ 野浦	●08:00-09:00 ヨガフローラ 古山	●08:20-09:10 ◇ピラWaist+ 古山
●10:30-11:30 ネイチャ+ 岩瀬	●10:50-11:40 ◇ピラUpper+ 小林	●09:30-10:30 肩こり 小林	●09:50-10:40 ◇ピラWaist+ 松井	●09:30-10:30 ヨガフローラ 小林	●09:50-10:40 ◇ピラWaist+ 松井	●09:00-10:00 肩こり 小林	●09:20-10:10 ◇ピラH&L+ 野浦	●09:00-10:00 AJ PW初級 野浦	●09:20-10:10 ◇ピラUpper+ 松井	●09:00-10:00 ◇ハーモニク BY スクリーン	●09:20-10:10 ◇ピラJumpM 松井	●09:00-10:00 ヨガフローラ 古山	●09:20-10:10 ◇ピラWaist+ 古山
●12:30-13:30 ◇お腹スクリーン	12:50-13:20 ◇ピラHipLine 野浦	●11:30-12:30 ◇骨盤スクリーン	●11:50-12:40 ◇ピラB+ 松井	●11:30-12:30 10分 AJヨガB 石原	●11:50-12:40 ◇ピラB+ 松井	●10:30-11:30 ヨガフローラ 小林	●10:50-11:20 ◇ピラcore 野浦	●10:30-11:30 開脚 石原	●10:50-11:40 ◇ピラB&A+ 松井	●10:30-11:30 PW中級 野浦	●10:50-11:40 ◇ピラB&A+ 松井	●10:30-11:30 リンパリフレッシュ 森田	●10:50-11:40 ◇ピラLower+ 松井
●14:00-15:00 上半身ストレッチ 初級 岩瀬	●14:20-15:10 ◇ピラLower+ 小林	13:00-14:15 MYB 古山	●13:20-14:10 ◇ピラLower+ 小林	●13:00-14:00 ◇ネイチャ+ スクリーン	●13:20-14:10 ◇ピラJumpM 松井	●13:20-14:10 ヨガB 石原	●12:50-13:20 ◇ピラBackStyle 野浦	●12:30-13:30 ヨガB 石原	●12:20-13:10 ◇ピラLower+ 堀井	●12:30-13:30 ◇リラックス スクリーン	●12:50-13:40 ◇ピラWaist+ 松井	●12:30-13:30 ヨガB 石原	●12:50-13:40 ◇ピラWaist+ 古山
●15:30-16:30 AJ 美尻 石原	●15:50-16:40 ◇ピラA+ 堀井	15:00-16:10 ★股関節・肩 堀井	●15:20-16:20 ◇ピラcore 野浦	15:00-16:00 開脚 石原	15:00-16:00 SP 岩瀬	●14:00-15:00 リンパリフレッシュ 森田	●14:20-15:10 ◇ピラUpper+ 岩瀬	●13:30-14:30 SP 中西	●13:50-14:20 ◇ピラBackStyle 堀井	●14:00-15:00 開脚 石原	●14:20-15:10 ◇ピラLower+ 小林	●14:00-15:00 ◇お腹スクリーン	●14:20-15:10 ◇ピラWaist+ 古山
18:00-19:00 ◇ヨガB-B スクリーン	●18:10-19:00 ◇ピラUpper+ 小林	●18:20-18:50 ◇ピラHipLine 野浦	●18:30-19:30 開脚 石原	●18:00-19:00 10分 ヨガB 石原	●18:00-19:00 ◇ピラLower+ 小林	●18:00-19:00 ヨガB 石原	●18:00-19:00 ◇ピラWaist+ 松井	●18:00-19:00 ◇ピラWaist+ 古山	●18:00-19:00 ◇ピラWaist+ 小林	●18:00-19:00 ◇ピラWaist+ 古山	●18:00-19:00 ◇ピラWaist+ 古山	●18:00-19:00 ◇ピラWaist+ 古山	●18:10-19:00 ◇ピラLower+ 岩瀬
19:30-20:30 開脚 石原	●19:40-20:30 ◇ピラH&L+ 堀井	●19:30-20:30 ◇ハーモニカ BY スクリーン	●19:40-20:30 ◇ピラUpper+ 岩瀬	●19:30-20:30 ヨガフローラ 古山	●19:40-20:30 ◇ピラWaist+ 岩瀬	●19:30-20:30 ヨガフローラ 古山	●19:40-20:30 ◇ピラWaist+ 岩瀬	●19:30-20:30 ヨガフローラ 小林	●19:40-20:30 ◇ピラWaist+ 古山	●19:30-20:30 ◇ピラWaist+ 古山	●19:40-20:30 ◇ピラWaist+ 小林	●19:30-20:30 ◇ピラWaist+ 古山	●19:30-20:30 ◇ピラWaist+ 古山
21:00-22:00 ヨガB 石原	21:00-21:50 ◇ピラB&A+ 堀井	21:00-22:00 美尻 松井	●21:00-21:50 ◇ピラB+ 岩瀬	●21:00-22:00 ヨガB 石原	●21:00-22:00 ◇ピラWaist+ 岩瀬	●21:00-22:00 ◇ピラWaist+ 古山	●21:00-22:00 ◇ピラWaist+ 古山	●21:00-21:50 上半身ストレッチ 中級 古山	●21:00-22:00 ◇ピラWaist+ 古山	●21:00-22:00 ◇ピラWaist+ 古山	●21:00-22:00 ◇ピラWaist+ 古山	●21:00-22:00 ◇ピラWaist+ 古山	●21:00-22:00 ◇ピラWaist+ 古山

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	-
●09:00~10:00 ニノウデ 森田		●09:00~10:00 上半身スッキリ初級 岩瀬		●10分
		●09:20~10:10 ◎ピラUpper+ 小林		
●10:30~11:30 AJ.ヨガビギナー 森田	●10分	●10:30~11:30 △骨盤 スクリーン	●10:50~11:40 ◎ピラH&A+ 堀井	
		10:50~11:40 ◎ピラJumpM 古山		
●12:00~13:00 肩こり 小林		●12:20~13:10 ◎ピラWaist+ 古山	●12:30~13:30 ネイチャー 岩瀬	
14:00~15:00 サウンドA 森田		●14:00~15:00 AJ.お腹 岩瀬	●14:20~15:10 ◎ピラH&L+ 堀井	
●15:30~16:30 △ホットピラ スクリーン		●15:30~16:30 ヨガB 石原	●15:50~16:20 ◎ピラBackStyle 野浦	●10分
●18:00~19:00 美尻 松井	●10分	●18:00~19:00 △ハーモニックBY スクリーン	●18:20~18:50 ◎ピラHipLine 野浦	●10分
19:30~20:30 サウンドE 松井	●19:30~20:20 ◎ピラB&A+ 野浦	19:30~20:30 開脚 石原	●19:30~20:20 ◎ピラLower+ 小林	
●10分	●10分			
21:00~22:00 △PW初級 スクリーン	21:00~21:30 ◎ピラHipLine 野浦	21:00~22:00 PW中級 野浦	21:00~21:50 ◎ピラUpper+ 小林	

【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間
1.5	リンパリフレッシュ	60分
1.5	カラダほぐし	60分
1.5	ハーモニックBY	60分
2	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリラックス	60分
2	上半身スッキリ初級	60分
2	AJ.ヨガビギナー【アジャスト】ヨガビギナー	60分
2.5	ヨガB	60分
2.5	肩こり	60分
2.5	◎ユーブリング	60分
2.5	ネイチャー	60分
2.5	AJ.ヨガB【アジャスト】ヨガベーシック	60分
3	お腹	60分
3	サウンドA	60分
3	美尻	60分
3	サウンドE	60分
3	ニノウデ	60分
3	上半身スッキリ中級	60分
3	AJ.お腹【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ.美尻【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ.PW初級【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3.5	ヨガフローベーシック	60分
3.5	開脚	60分
3.5	ジョイフル	60分
3.5	MYB	75分
4	PW中級	60分
4	エナジー	60分
5	ヨガフローアドバンス	70分

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ピラTotalBody Total Body	30分
3	◎ピラH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine Make Hip Line	30分
3.5	◎ピラWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ピラJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラCore Shape up Core	30分
4	◎ピラA+ Advance+	50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
2.5	★呼吸7-サナ 呼吸で深まるアーサナ	70分
3	★股関節・肩 股関節＆肩と遊ぶヨガ	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
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	△ヨガフローリラックス 【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	△ネイチャー 【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	△ホットピラ 【スクリーン】ホットピラティス	60分
3	△お腹 【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	△PW初級 【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	△骨盤 【スクリーン】骨盆筋整ヨガ	60分
3	△×サウンドE 【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3.5	△ヨガフローベーシック 【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	△MYB 【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
4	△エナジー 【スクリーン】エナジーヨガ	60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

【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
9(日) 09:30-10:30	2	【常温】余韻を楽しむ陰ヨガ	堀井彩
16(日) 15:00-16:00	2.5	秋のバーコヨガ&BBQ会	岩瀬莉帆
18(火) 13:30-14:30	3	タオル一枚で腸腰筋フル稼働ヨガ	中西春城

【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
18(火) 15:00-16:30	3	【¥4000】シャドーボクシング×ヨガで動いて整える90分	中西春城

- … 常温レッスン
- ★ … マスタークラス
- ◇ … スクリーンヨガ
- ◆ … 瞬間キックボクシング
- ▽ … ポイナビ
- 10分 … 10分講座
- 18:30-19:30 レッスン名
10分講座 インストラクター名

- … 常温レッスン予約可能
- △ … 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)
- 10分 … 10分講座
- 10分 … 10分講座

【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。

レッスン前
10分講座

レッスン後
10分講座

10分

10分

10分

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

