

2025年7月レッスンスケジュール LAVA 祝園店(全スタジオ:男女共用)

※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

【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	カラダほぐし	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	Dトックス	Dジタルトックスヨガ	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	ヨガフーリラ	ヨガフーリラックス	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
2.5	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	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	ニノウデ	ほっそリニの腕ヨガ	60分
3	AJ.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ.ニノウデ	【アジャスト】ほっそリニの腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	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	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	エナジー	エナジヨガ	60分
5	ヨガフローA	ヨガフローアドバンス	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリフレ【スクreen】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス【スクreen】リラックスヨガ	60分
2.5	◇サンドアートキイチヤ【スクreen】サンドアート×ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◇ヨガB【スクreen】ヨガベーシック	60分
3	◇お腹【スクreen】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇美尻【スクreen】美尻ヨガ	60分
3	◇PW初級【スクreen】パワーヨガ初級	60分
3	◇サウナA【スクreen】サウナ×フローヨガ アクティブ	60分
3	◇美脚【スクreen】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフロB【スクreen】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇開脚【スクreen】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ショットヨガ【スクreen】ショットヨガ	60分
4	◇エクサ+【スクreen】エクサ+ヨガ	60分

【スムーズリード】

強度	レッスン名	時間	
2.5	①ビーラLower+	Lower Body Make-up +	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
1(火)	19:30-20:30	2.5 ほっこり下腹解消ヨガ	大塚初音
3(木)	21:00-22:00	1 背骨とのう~やすらぎの陰ヨガ~	石井愛
5(土)	16:30-17:30	3 代謝を上げる太陽礼拝	中畠美希
6(日)	13:30-14:30	2.5 ほっこり下腹解消ヨガ	大塚初音
15(火)	10:30-11:30	2.5 ほっこり下腹解消ヨガ	大塚初音
22(火)	10:00-11:00	3 お腹燃焼×体幹強化リトリート 午前の部	大塚初音
22(火)	18:30-19:30	3 お腹燃焼×体幹強化リトリート 午後の部	大塚初音
28(月)	15:00-16:00	4 power flow yoga	野崎沙絵

【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
5(土)	18:00-19:30	3 【¥3000】アライメントヨガ初級～ダウンドック編～	中畠美希

◎ … 常温レッスン	● … 体操レッスン予約可能
★ … 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
▽ … ボイナビ	WS … プレミアムワークショップ(追加料金あり)
10分講座	10分
レッスン前	18:30-19:30
レッスン後	レッスン名 インストラクター名
10分講座	10分
	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。

