

2025年8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08月31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。

28日(木)	29日(金)	30日(土)	31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	Aスタジオ	Bスタジオ
●09:00-10:00 美尻 伊藤	●09:15-10:05 ◎ピラUpper+ 大塚	09:00-10:00 ヨガプロ-B 林田	●09:15-10:05 ◎ピラLower+ 鶴田	●09:00-10:00 下半身キレイ初級 中島	09:15-10:05 ◎ピラUpper+ 大塚	●09:00-10:00 肩こり 福島	●09:15-10:05 ◎ピラLower+ 大塚
●10:30-11:30 ◇リバーフル スクリーン	10:45-11:35 ◎ピラLower+ 福島	●10:30-11:30 美腸力 中島	●10:45-11:35 ◎ピラUpper+ 鶴田	●10:30-11:30 AJリラックス 中島	●10:45-11:35 ◎ピラLower+ 大塚	10:30-11:30 背中美人 大塚	●10:45-11:35 ◎ピラUpper+ 林田
●12:00-13:00 骨盤 中島	●12:15-13:05 ◎ピラUpper+ 福島	●12:00-13:00 リラックス 野崎	12:15-13:05 ◎ピラLower+ 林田	12:00-13:00 ヨガ 林田	●12:15-13:05 ◎ピラUpper+ 鶴田	12:00-13:00 ヨガプロ-B スクリーン	12:15-13:05 ◎ピラLower+ 福島
13:30-14:30 AJ.ニコデ 石井		13:30-14:40 ヨガプロ-A 野崎	●13:45-14:35 ◎ピラUpper+ 林田	●13:30-14:30 美尻 伊藤	13:45-14:35 ◎ピラLower+ 石井	●13:45-14:35 ◎ピラUpper+ 福島	
●15:00-16:00 ヨガB 桑名		●15:00-16:00 美尻 伊藤		15:00-16:00 ◇ヨガプロ-B スクリーン	15:15-16:05 ◎ピラUpper+ 鶴田	●15:00-16:00 AJ.お腹 鶴田	●15:15-16:05 ◎ピラLower+ 石井
●16:30-17:30 ◇美脚 スクリーン		●16:30-17:30 ヨガプロリラ 鶴田	●16:45-17:35 ◎ピラLower+ 林田	●16:30-17:30 ヨガピギナー 伊藤	●16:45-17:35 ◎ピラLower+ 鶴田	●16:30-17:30 ヨガB 桑名	●16:45-17:35 ◎ピラUpper+ 林田
●18:00-19:00 ヨガB 桑名	●18:15-19:05 ◎ピラLower+ 石井	●18:00-19:00 ヨガB 桑名	18:15-19:05 ◎ピラUpper+ 大塚	18:00-19:00 AJ.PW初級 林田	●18:15-19:05 ◎ピラUpper+ 石井	18:00-19:10 ★プラナ 石井	18:15-19:05 ◎ピラLower+ 鶴田
●19:30-20:30 肩こり 福島	●19:45-20:35 ◎ピラUpper+ 大塚	19:30-20:30 ◇エナジー ⁺ スクリーン	●19:45-20:35 ◎ピラLower+ 大塚				
21:00-22:00 ヨガプロ-B 大塚		●21:00-22:00 ヨガピギナー 伊藤					
●10分		●10分					

【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	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	AJ.リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガピギナー	ヨガピギナー	60分
2	ヨガフローリラ	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	下半身キレイヨガ初級	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	ニオウデ	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.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	AJ.ニコデ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフローリラ	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	エナジーヨガ	60分
5	ヨガフローア	ヨガフローアドバンス	70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

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間	
1.5	◇リンパリフレ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
2.5	◇サンドアートネイチャ-	【スクリーン】サンドアート×ネイチャーフィールヨガ	60分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇サウンドA	【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	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
1(金)	21:00-22:00	2.5 ぼっこり下腹解消ヨガ	大塚初音
2(土)	12:00-13:00	3 代謝を上げる太陽礼拝	中畠美希
3(日)	10:30-11:30	2.5 ぼっこり下腹解消ヨガ	大塚初音
8(金)	18:00-19:00	1 背骨ととのう~やすらぎの陰ヨガ~	石井愛
10(日)	10:30-11:30	2.5 ぼっこり下腹解消ヨガ	大塚初音
16(土)	08:00-09:00	3 おとななのなつやすみ~夏を感じるリトリート~	大塚初音
17(日)	08:00-09:00	3 おとななのなつやすみ~夏を感じるリトリート~	大塚初音
17(日)	16:30-17:30	4 power flow yoga	野崎沙絵
18(月)	12:00-13:00	2.5 AsianMusicYOGA	大野史織
18(月)	21:00-22:00	2 深まるお腹の呼吸ヨガ	石井愛
27(木)	13:30-14:30	2.5 ぼっこり下腹解消ヨガ	大塚初音

【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
2(土)	13:30-15:00	3 【￥3000】アライメントヨガ初級~振り編~	中畠美希
9(土)	18:00-19:30	1.5 お尻の緊張から解放する陰ヨガ	石井愛

◎ … 常温レッスン	● … 体験レッスン予約可能
★ … 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 … 10分講座	10分 … 10分講座
レッスン前 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 インストラクター名
10分	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。