

2025年11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11月30日02:04 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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJリラクス	【アジャスト】リラックスヨガ	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	下半身キレ初級	下半身きれいヨガ初級	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	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	ネイチャ-	ネイチャーフィールドヨガ	60分
2.5	ホットピラ	ホットピラティス	60分
2.5	AJヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	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	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	ニノウテ	ほっこりニの腕ヨガ	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
3.5	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
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分
4.5	ヨガA	ヨガアドバンス	70分
5	PW上級	パワーヨガ上級	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】

講座	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
1.5	◇リラックス【スクリーン】リラックスヨガ	60分
2	△上半身スキッピング初級【スクリーン】上半身スキッピヨガ初級	60分
2	△ヨガビギナー【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2.5	△ネイチャーヨガ【スクリーン】ネイチャーフィールドヨガ	60分
3	△お腹【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	△ニノウデ【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	△美脚【スクリーン】美脚ヨガ	60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
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30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
5(水)	19:30~20:30	3 マットピラティストータルトレーニング	安川優子
8(土)	10:30~11:30	2.5 ゆらぎ期女性のリフレッシュヨガ	安川優子
14(金)	18:00~19:00	3 マットピラティストータルトレーニング	安川優子
25(火)	10:00~11:00	3 【有料】ひじりとりーと	大塚初音

- ◎ … 常温レッスン
- ★ … マスタークラス
- △ … スクリーニング
- ◆ … 脳筋キックボクシング
- ▽ … ボイナビ
- … 体験レッスン予約可能
- △ … アコマ使用レッスン
- ✗ … 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分講座

10分

レッスン前

18:30~19:30  
レッスン名  
インストラクター名

10分

レッスン後

## 【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。

10分

10分講座

10分

レッスン後

10分講座

10分

10分講座

10分

レッスン後