

2026年11月レッスンスケジュール LAVA イオンモール名古屋茶屋店(全スタジオ:女性専用)

※2026年10月18日02:08 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	-	Aスタジオ	Bスタジオ	-
										定休日																

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

階 段	レ ッ ス ン 名		時 間
1.5	リラククス	リラククスヨガ	60分
1.5	リンパドレナージュ	リンパドレナージュヨガ	60分
1.5	カラダほぐしヨガ	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	ハーモニクBY	ハーモニ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	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリタクス	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	スローリリース	スローリリースヨガ	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	◎ウェーブリング	ウェーブリングヨガ【常温】	60分
2.5	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチー	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	ホットビラ	ホットビラティス	60分
2.5	AJ ユガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	ニノデ	ほっそり二の腕ヨガ	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_ニノデ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-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	下半身キレイ中級	下半身キレイヨガ中級	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分
5	ヨガフロ-A	ヨガフローアドバンス	70分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【スクリーン】

曜 日	レクシ ョ ン 名		時 間
1.5	◇リンパリフル	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラクス	【スクリーン】リラクソスヨガ	60分
1.5	◇ハーモニックBY	【スクリーン】ハーモニックフリースタイルヨガ	60分
2	◇上半身スッキリ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身キレイ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇おカビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローラ	【スクリーン】ヨガフローラリラックス	60分
2.5	◇ホットピラ	【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇ぐびれメイク	【スクリーン】ぐびれメイクヨガ(30分)	30分
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
2.5	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	60分

強度	レッスン名		時間
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	◇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	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニノゲ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇爽快アクティブ	【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45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	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	◇サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30分

【マシンピラティス】

順序	レッスンの名	時間
2.5	◎ヒﾞうLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒﾞうUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒﾞうB+ Basic+	50分
2.5	◎ヒﾞうTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ヒﾞうStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒﾞうRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ヒﾞうChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ヒﾞうH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒﾞうBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ヒﾞうHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ヒﾞうRefCore Refresh Core	30分
3	◎ヒﾞうPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎ヒﾞうWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒﾞうB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒﾞうControlF Control Flow	30分
4	◎ヒﾞうA+ Advance+	50分

