

2025年8月レッスンスケジュール LAVA 日立シーマークスクエア店(全スタジオ:女性専用)

※2025年08月31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。

| 13(水)                          | 14(木) | 15(金) | 16(土) | 17(日)                         | 18(月)                         | 19(火)                         | 20(水)                         | 21(木)                        | 22(金)                             | 23(土)                             | 24(日)                         | 25(月)                          |  |
|--------------------------------|-------|-------|-------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|
| 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                          |  |
| ●10:00-11:00<br>ホットピラ<br>田花    |       |       |       | ●10:00-11:00<br>ヨガビギナー<br>松永  | ●10:00-11:00<br>美尻<br>古徳      | 10:00-11:00<br>リハーパレッジ<br>吉徳  | 10:00-11:00<br>■FS-B BL<br>田花 | ●10:00-11:00<br>ヨガビギナー<br>田花 | ●10:00-11:00<br>ヨガビギナー<br>古徳      | ●10:00-11:00<br>ニノテ<br>森葉月        | ●10:00-11:00<br>ネイチャー<br>森葉月  | ●10:00-11:00<br>ネイチャー<br>森葉月   |  |
| ●11:30-12:30<br>睡眠<br>森由生機     |       |       |       | ●11:30-12:30<br>リハーパレッジ<br>吉徳 | ●11:30-12:30<br>ニノテ<br>森葉月    | 11:30-12:30<br>ヨガビギナー<br>古徳   | ●11:30-12:30<br>リラックス<br>森葉月  | ●11:30-12:30<br>リラックス<br>松永  | 11:30-12:30<br>エナジー<br>田花         | ●11:30-12:30<br>ホットピラ<br>森由生機     | ●11:30-12:30<br>リハーパレッジ<br>吉徳 |                                |  |
| 13:00-14:00<br>■サウンドA,BL<br>田花 |       |       |       | 13:00-14:00<br>美律<br>松永       | ●13:00-14:00<br>リハーパレッジ<br>吉徳 | ●13:00-14:00<br>美律<br>松永      | ●13:00-14:00<br>骨盤<br>田花      | 13:00-14:00<br>下半身ヨガ中級<br>田花 | ●13:00-14:00<br>リハーパレッジ<br>吉徳     | ●13:00-14:00<br>ネイチャー<br>森葉月      | ●13:00-14:00<br>ニノテ<br>森葉月    | ●13:00-14:00<br>ニノテ<br>森葉月     |  |
| ●14:30-15:30<br>お腹<br>森葉月      |       |       |       | ●14:30-15:30<br>美尻<br>古徳      | ●14:30-15:30<br>ネイチャー<br>森葉月  | 14:30-15:30<br>ヨガフローB<br>森由生機 | ●14:30-15:30<br>ヨガビギナー<br>松永  | ●14:30-15:30<br>お腹<br>田花     | ●14:30-15:30<br>10分<br>睡眠<br>森由生機 | ●14:30-15:30<br>10分<br>睡眠<br>森由生機 | ●14:30-15:30<br>リラックス<br>松永   |                                |  |
| ●16:00-17:00<br>ネイチャー<br>森由生機  |       |       |       | ●16:00-17:00<br>リラックス<br>松永   | ●16:00-17:00<br>ヨガビギナー<br>古徳  |                               | ●16:00-17:00<br>ニノテ<br>森葉月    |                              | ●16:30-17:30<br>美尻<br>古徳          | ●16:00-17:00<br>リラックス<br>森葉月      | ●17:00-18:00<br>美尻<br>古徳      |                                |  |
| ●17:30-18:30<br>ヨガビギナー<br>古徳   |       |       |       |                               |                               | ●17:00-18:00<br>美脚<br>松永      |                               | ●17:00-18:00<br>ヨガビギナー<br>松永 | ●16:00-17:00<br>10分<br>睡眠<br>森由生機 | ●18:00-19:00<br>リラックス<br>田花       | 17:30-18:40<br>ヨガフローA<br>森由生機 | ●18:20-19:20<br>ヨガビギナー<br>松永   |  |
| ●18:20-19:20<br>リラックス<br>森葉月   |       |       |       |                               | ●18:20-19:20<br>リラックス<br>森由生機 | 18:20-19:20<br>ヨガフロー<br>森由生機  | ●18:20-19:20<br>美律<br>松永      | ●18:20-19:20<br>お腹<br>森葉月    | ●18:00-19:00<br>リラックス<br>田花       |                                   | ●18:20-19:20<br>ヨガビギナー<br>松永  |                                |  |
| 19:40-20:40<br>開脚<br>森由生機      |       |       |       |                               | ●19:40-20:40<br>お腹<br>森葉月     | ●19:40-20:40<br>リラックス<br>松永   | ●19:40-20:40<br>リラックス<br>松永   | ●19:40-20:40<br>ネイチャー<br>森葉月 | ●19:40-20:40<br>美律<br>松永          |                                   | 19:40-20:40<br>リハーパレッジ<br>吉徳  |                                |  |
| ●21:00-22:00<br>ニノテ<br>森葉月     |       |       |       |                               | 21:00-22:00<br>サウンドA<br>森由生機  | ●21:00-22:00<br>ホットピラ<br>森由生機 | ●21:00-22:00<br>美脚<br>松永      | ●21:00-22:00<br>リラックス<br>森葉月 |                                   |                                   | 21:00-22:00<br>美脚<br>松永       | 10分<br>21:00-22:00<br>美脚<br>松永 |  |

### 【通常レッスン】

| 強度  | レッスン名     | 時間 |
|-----|-----------|----|
| 1.5 | リラックス     | 60 |
| 1.5 | リンパリフレッシュ | 60 |
| 1.5 | 睡眠        | 60 |
| 2   | 美律        | 60 |
| 2   | ヨガビギナー    | 60 |
| 2   | 美腸力       | 60 |
| 2.5 | ネイチャ-     | 60 |
| 2.5 | ホットピラ     | 60 |
| 3   | 骨盤        | 60 |
| 3   | PW初級      | 60 |
| 3   | お腹        | 60 |
| 3   | 美脚        | 60 |
| 3   | サウンドA     | 60 |
| 3   | 美尻        | 60 |
| 3   | ニノウテ-     | 60 |
| 3.5 | ヨガフローB    | 60 |
| 3.5 | 開脚        | 60 |
| 3.5 | ジョイフル     | 60 |
| 3.5 | 下半身キレイ中級  | 60 |
| 3.5 | MYB       | 75 |
| 4   | エナジー      | 60 |
| 5   | ヨガフローA    | 70 |

### 【暗闇ヨガ】

| 強度  | レッスン名      | 時間                       |
|-----|------------|--------------------------|
| 1.5 | ■リラックス_BL  | 《暗闇》リラックスヨガ(BL)          |
| 2   | ■美律_BL     | 《暗闇》美律ホルモン(BL)           |
| 2.5 | ■ネイチャーブル   | 《暗闇》ネイチャーフィールヨガ(BL)      |
| 3   | ■サウンド_A_BL | 《暗闇》サウンドフローヨガ アクティブ(BL)  |
| 3.5 | ■FS-B_BL   | 《暗闇》Fun Shape Beauty(BL) |

## 【SP:特別レッスン】

=トップインストラクター

| レッスン日時               | 頻度  | レッスン名                     | 担当インストラクター |
|----------------------|-----|---------------------------|------------|
| 28(木)<br>10:00-11:00 | 2.5 | 内腿ほぐす・伸ばす・鍛えるヨガ           | 根崎百香       |
| 30(土)<br>11:30-12:30 | 3   | ウォーリアⅡをもっと深める脚腰強化レッスン     | 森由生穂       |
| 31(日)<br>11:00-12:00 | 2.5 | 【￥100000】マシンピラティスはじめてみよう! | 幸重裕香       |
| 31(日)<br>15:00-16:00 | 2.5 | 【￥100000】マシンピラティスはじめてみよう! | 幸重裕香       |

- ◎ … 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分講座

10分

レッスン前  
10分講座

10分

18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名

10分講座

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。

21:00-22:00

レッスン名  
インストラクター名

10分

レッスン後  
10分講座

10分

10分

【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://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

