

2025年11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11月19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。

| 25日(火) | | 26日(水) | | 27日(木) | | 28日(金) | | 29日(土) | | 30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 | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ |
| 10:00~11:00 AJ PW初級 松永 | ●10:00~10:50 ◎ピラUpper+ 森葉月 | 10:00~11:00 ◇ニカラデ スクリーン | ●10:00~10:50 ◎ピラLower+ 森葉月 | ●10:00~11:00 ヨガフローラ 古徳 | ●10:00~10:50 ◎ピラUpper+ 森葉月 | 10:00~11:00 ◇ヨガB スクリーン | 10:00~10:50 ◎ピラLower+ 石井 | ●10:00~11:00 AJ 美尻 古徳 | 10:00~10:50 ◎ピラUpper+ 田花 | ●10:00~11:00 ◎ピラLower+ 森葉月 | 10:00~10:50 ◎ピラUpper+ 森葉月 |
| ●11:30~12:30 美律 松永 | 11:30~12:20 ◎ピラLower+ 森葉月 | ●11:30~12:30 AJ リンパリフレ 古徳 | 11:30~12:20 ◎ピラUpper+ 森葉月 | 11:30~12:30 AJ 美尻 古徳 | 11:30~12:20 ◎ピラLower+ 森葉月 | 11:30~12:30 ジョイフル 森由生穂 | ●11:30~12:20 ◎ピラUpper+ 石井 | ●11:30~12:30 リンパリフレッシュ 古徳 | ●11:30~12:30 ◎ピラLower+ 森葉月 | ●11:30~12:20 ◎ピラUpper+ 田花 | ●11:30~12:20 ◎ピラLower+ 森葉月 |
| 13:00~14:00 ◇ヨガB スクリーン | ●13:00~13:50 ◎ピラUpper+ 森葉月 | 13:00~14:00 AJ 美尻 古徳 | ●13:00~13:50 ◎ピラLower+ 森葉月 | ●13:00~14:00 AJ リンパリフレ 古徳 | ●13:00~13:50 ◎ピラUpper+ 森葉月 | ●13:00~14:00 AJ リラックス 森由生穂 | ●13:00~13:50 ◎ピラLower+ 松永 | ●13:00~14:00 ホットピラ 田花 | ●13:00~13:50 ◎ピラUpper+ 石井 | ●13:00~14:00 ◎ピラLower+ 森葉月 | ●13:00~13:50 ◎ピラUpper+ 田花 |
| ●14:30~15:20 ◎ピラLower+ 松永 | | ●14:30~15:20 ◎ピラUpper+ 石井 | | ●14:30~15:20 ◎ピラLower+ 石井 | | 15:00~16:00 美尻 古徳 | ●15:00~15:50 ◎ピラUpper+ 石井 | 14:30~15:30 サウント A 田花 | 14:30~15:30 ◎ピラLower+ 森葉月 | | |
| ●16:30~17:30 AJ お腹 森由生穂 | ●16:30~17:20 ◎ピラUpper+ 森葉月 | | ●16:30~17:20 ◎ピラLower+ 森葉月 | | ●16:30~17:20 ◎ピラUpper+ 森葉月 | ●16:30~17:30 ヨガフローラ 古徳 | 16:30~17:20 ◎ピラLower+ 松永 | 16:00~17:00 ◇ハーモニックBY スクリーン | 16:00~16:50 ◎ピラUpper+ 石井 | | |
| 18:00~19:00 上半身ストレッチ中級 森由生穂 | ●18:00~18:50 ◎ピラLower+ 石井 | ●18:00~19:00 ネイチャ 森由生穂 | ●18:00~18:50 ◎ピラUpper+ 石井 | ●18:00~19:00 下半身ヨガ初級 田花 | ●18:00~18:50 ◎ピラLower+ 石井 | 18:00~19:00 ◇お腹 スクリーン | ●18:00~18:50 ◎ピラUpper+ 松永 | 17:30~18:30 エナジーフロー 根崎 | 17:30~18:20 ◎ピラLower+ 石井 | | |
| ●19:30~20:30 睡眠 森由生穂 | 19:30~20:20 ◎ピラUpper+ 石井 | 19:30~20:30 AJ PW初級 森由生穂 | 19:30~20:20 ◎ピラLower+ 石井 | 19:30~20:30 PW中級 田花 | 19:30~20:20 ◎ピラUpper+ 石井 | | | | | | |
| 21:00~22:00 ◇ハーモニックBY スクリーン | ●21:00~21:50 ◎ピラLower+ 石井 | 21:00~22:00 ◇ヨガB スクリーン | ●21:00~21:50 ◎ピラUpper+ 石井 | ●21:00~22:00 ヨガリラックス スクリーン | ●21:00~21:50 ◎ピラLower+ 石井 | | | | | | |

【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 |
| 1.5 | リンパリフレッシュ | リンパリフレッシュヨガ |
| 1.5 | 睡眠 | 至福の睡眠ヨガ |
| 1.5 | AJ.リラックス | 【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ |
| 1.5 | AJ.リラックス | 【アジャスト】リラックスヨガ |
| 2 | 美律 | 美律ホルモンヨガ |
| 2 | ヨガビギナー | ヨガビギナー |
| 2 | ヨガフローリー | ヨガフローリラックス |
| 2 | 下半身キレイ初級 | 下半身きれいヨガ初級 |
| 2.5 | 背中美人 | 背中美人ヨガ |
| 2.5 | ネイチャ- | ネイチャーフィールドヨガ |
| 2.5 | ホットヒーラ | ホットヒーラティス |
| 3 | 骨盤 | 骨盤筋整ヨガ |
| 3 | PW初級 | パワーヨガ初級 |
| 3 | お腹 | お腹引き締めヨガ |
| 3 | サウンドA | サウンドヨガ アクティブ |
| 3 | 美尻 | 美尻ヨガ |
| 3 | ニノウテ | ほっそり二の腕ヨガ |
| 3 | 上半身スッキリ中級 | 上半身スッキリヨガ中級 |
| 3 | AJ.お腹 | 【アジャスト】お腹引き締めヨガ |
| 3 | AJ.美尻 | 【アジャスト】美尻ヨガ |
| 3 | AJ.PW初級 | 【アジャスト】パワーヨガ初級 |
| 3 | AJ.骨盤 | 【アジャスト】骨盤筋整ヨガ |
| 3.5 | ヨガフローB | ヨガフローベーシック |
| 3.5 | FS-B | Fun Shape Beauty |
| 3.5 | ジョイフル | ジョイフルヨガ |
| 4 | PW中級 | パワーヨガ中級 |
| 4 | エナジー | エナジーヨガ |
| 5 | ヨガフローA | ヨガフローアドバンス |
| 6 | エナジーフロー | エナジーフローヨガ |

【マシンピラティス

| 強度 | レッスン名 | 時間 | |
|-----|-----------|---------------------|-----|
| 2.5 | ②ビラLower+ | Lower Body Make-up+ | 50分 |
| 2.5 | ②ビラUpper+ | Upper Body Make-up+ | 50分 |
| 3 | ②ビラH&L+ | Hip&Legs+ | 50分 |
| 3.5 | ②ビラB&A+ | Back&Arms+ | 50分 |

【暗闇ヨガ】

| 備考 | レッスン名 | 時間 |
|-----|-----------|-----|
| 1.5 | ■リンパリフ BL | 60分 |
| 1.5 | ■リラックス BL | 60分 |
| 2 | ■ビギナー BL | 60分 |
| 2.5 | ■ネイチャーブL | 60分 |
| 3 | ■サウンドA BL | 60分 |
| 3.5 | ■ヨガプロB BL | 60分 |

【スクリーン】

| 強度 | レッスン名 | 時間 |
|-----|------------|---------------------------|
| 1.5 | ◇リラックス | 【スクリーン】リラックスヨガ |
| 1.5 | ◇ハーモニックB/Y | 【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ |
| 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 |
| 2 | ◇ヨガビギナー | 【スクリーン】ヨガビギナー |
| 2 | ◇ヨガフローリラ | 【スクリーン】ヨガフローリラックス |
| 2.5 | ◇ホットピラ | 【スクリーン】ホットピラティス |
| 2.5 | ◇ヨガB | 【スクリーン】ヨガベーシック |
| 3 | ◇お腹 | 【スクリーン】お腹引き締めヨガ |
| 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 |
| 3 | ◇美尻 | 【スクリーン】美尻ヨガ |
| 3 | ◇PW初級 | 【スクリーン】パワーヨガ初級 |
| 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 |
| 3 | ◇骨盤 | 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ |
| 3 | ◇ニノウチ | 【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ |
| 3 | ◇美脚 | 【スクリーン】美脚ヨガ |
| 3.5 | ◇開脚 | 【スクリーン】開脚フローヨガ |
| 3.5 | ◇MYB | 【スクリーン】Music Yoga Burning |

