2026年11月レッスンスケジュール LAVA ゆめタウン呉店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月21日02:03 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)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－
	09:30-10:30 ｼｮｲﾌﾙ 石井	●09:30-10:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 石井	定休日	●09:30-10:30 ﾈｲﾁｬｰ 本園	09:30-10:30 AJ_開脚 石井	●09:30-10:30 ハーモニックBY 関	09:30-10:15 ◇爽快アクティブ スクリーン	●09:30-10:30 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 石井	●09:30-10:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	定休日	●09:30-10:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●09:30-10:30 リンﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 関	●09:30-10:30 ◇お腹 スクリーン	●09:30-10:30 美尻 関	●09:30-10:30 リラックス 石井	09:30-10:30 開脚 関	10:00-11:00 SP 関	●09:30-10:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 石井	09:30-10:30 ｴﾅｼﾞｰ 本園	●09:30-10:30 リラックス 石井	●09:30-10:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●09:30-10:30 AJ_お腹 石井	●09:30-10:30 AJ_ﾖｶﾞB 本園	
	●11:00-12:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 関	11:00-12:00 ◇PW初級 スクリーン		11:00-12:00 ｻｳﾝﾄﾞA 石井	●11:00-12:00 肩こり 石井	●11:00-12:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 本園	10:50-12:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 関	●11:00-12:00 ◇ハーモニックBY スクリーン	11:00-12:00 SP 西本		●11:00-12:00 AJ_お腹 石井	●11:00-12:00 ◇美尻 スクリーン	●11:00-12:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 石井	●11:00-12:00 美律 田中	11:00-12:00 FS-D 関	●11:00-12:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 秋本		●11:00-12:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	11:00-12:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 関	●11:00-12:00 美脚 本園	11:00-12:00 PW中級 本園	●11:00-12:00 ◇リラックス スクリーン	11:00-12:00 ｼｮｲﾌﾙ 石井	
	●12:30-13:30 リラックス 石井	●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 石井			12:30-13:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	12:30-13:30 AMY 関	●12:30-13:30 美尻 関	●12:30-13:30 肩こり 石井	12:30-14:00 WS 西本		●12:30-13:30 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン	●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 関	12:30-13:30 下半身ｷﾚｲ中級 田中	●12:30-13:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 関	●12:30-13:30 お腹 石井	12:30-13:00 ◇サクッと滝汗 スクリーン		●12:30-13:30 リラックス 石井	●12:30-13:30 美脚 本園	●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 秋本	●12:30-13:30 ◇ニノウデ スクリーン	●12:30-13:30 肩こり 石井	●12:30-13:30 ◇リラックス スクリーン	
	14:00-15:00 開脚 関					●14:00-15:00 お腹 石井	●14:00-15:00 ◇リラックス スクリーン	●14:00-15:00 ﾖｶﾞB 本園			14:00-15:00 FS-B 石井			14:00-15:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 本園	●14:00-15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 秋本					●14:00-15:00 ﾖｶﾞB 本園	●14:00-15:00 睡眠 本園	●14:00-15:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●14:00-15:00 美脚 本園	
		●15:00-16:00 ◇美尻 スクリーン			●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 石井				●15:00-16:00 睡眠 本園			15:00-16:00 ◇PW初級 スクリーン	●15:00-16:00 美律 田中			●15:00-16:00 ◇ニノウデ スクリーン		●15:00-16:00 美尻 関	15:00-16:00 下半身ｷﾚｲ中級 関					
	●15:30-16:30 睡眠 本園						●15:30-16:30 美脚 本園	15:30-16:30 ◇呼吸で流れる スクリーン						●15:30-16:30 肩こり 石井	●15:30-16:30 美尻 関						●15:30-16:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 秋本	●15:30-16:30 肩こり 石井	
		●16:30-17:30 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 本園			16:30-17:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 秋本	16:30-17:30 PW初級 本園			16:30-17:15 ◇爽快アクティブ スクリーン		●16:30-17:30 ﾈｲﾁｬｰ 本園	16:30-17:30 下半身ｷﾚｲ中級 田中	●16:30-17:30 リラックス 石井			16:30-17:30 PW中級 本園		●16:30-17:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	●16:30-17:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 秋本	16:30-17:30 ｼｮｲﾌﾙ 石井			
	●17:00-18:00 背中美人 関						●17:00-18:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 関	●17:00-18:00 ﾈｲﾁｬｰ 本園						17:00-18:00 PW初級 田中	●17:00-18:00 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン						●17:00-18:00 ﾖｶﾞB 本園	17:00-18:00 ｻｳﾝﾄﾞA 石井	●17:00-18:00 睡眠 本園	
		●18:00-19:00 リラックス 石井		●18:00-19:00 美尻 関	●18:00-19:00 ◇骨盤 スクリーン	●18:00-19:00 肩こり 石井			17:45-19:00 MYB 関		●18:00-19:00 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	●18:00-19:00 ハーモニックBY 関	18:00-19:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 田中			●18:00-19:00 ◇ハーモニックBY スクリーン		18:00-19:00 下半身ｷﾚｲ中級 関	●18:00-19:00 ◇美尻 スクリーン	●18:00-19:00 睡眠 本園				
	●18:30-19:30 美脚 本園						●18:30-19:30 ﾖｶﾞB 本園	●18:30-19:30 ◇リラックス スクリーン						●18:30-19:30 ニノウデ 石井	18:30-19:30 AMY 関						18:30-19:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●18:30-19:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●18:30-19:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 秋本	
		19:30-20:30 ｻｳﾝﾄﾞE 本園		●19:30-20:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 関	●19:30-20:30 リンﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 関	●19:30-20:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン			●19:30-20:30 背中美人 関		●19:30-20:30 睡眠 本園	19:30-20:30 上半身ｽｯｷﾘ中級 田中	●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 秋本			●19:30-20:30 美脚 本園		●19:30-20:30 ﾈｲﾁｬｰ 関	●19:30-20:30 リンﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 関	19:30-20:00 ◇サクッと滝汗 スクリーン				

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ

【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
9(月)	11:00-12:00	2.5	肩と背中らくらくヨガ	西本真衣美
17(火)	10:00-11:00	4	【￥10000／3時間】Fun Shape Mix	関美奈海

【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
9(月)	12:30-14:00	3	内側からバランスを安定させるヨガ～バンダの意識～	西本真衣美
26(木)	11:00-12:10	2	【￥2500】股関節の整え方を学ぶ｜柔軟性の土台を作る整体ヨガ	松本祐司

◎ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 暗闇キックボクシング
▽ … ボイナビ
10分 … 10分講座

● … 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)

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

レッスン後10分講座
21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名
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。

LAVA
HOT YOGA STUDIO

【PC/スマートフォン】 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