

2025年8月レッスンスケジュール LAVA 石岡店(全スタジオ:女性専用)

※2025年08月24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	睡眠	至福の睡眼ヨガ	60分
1.5	AJ.リンパリフレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJ.リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	AJ.ヨガB2.0	【アジャスト】ヨガベーシック(強度2.0)	60分
2	AJ.上半身スッキリ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ.下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ.ヨガフローリーフ	【アジャスト】ヨガフローリラックス	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	肩こり	肩こり改善ヨガ	60分
2.5	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	AJ.ネイチャーフィール	【アジャスト】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	サンドアート+ネイチャーフィール	サンドアート+ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	ホットピラ	ホットピラティス	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.サウンドE	【アジャスト】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	AJ.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ.サウンドA	【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	AJ.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ.ニロウデ	【アジャスト】ほっこりニの腕ヨガ	60分
3	AJ.美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	下半身キレイ中級	下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	AJ.ヨガフローバ	【アジャスト】ヨガフローベーシック	60分
3.5	AJ.閉脚	【アジャスト】閉脚フローヨガ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
3.5	AJ.ジョイフル	【アジャスト】ジョイフルヨガ	60分
4	AJ.エナジー	【アジャスト】エナジーヨガ	60分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
6(水) 21:00-22:00	2.5	安楽座をマスターして快適に過ごそう	久保田千恵
23(土) 19:00-20:00	2	1dayリトリート	久保田千恵
30(土) 11:00-12:00	2	1dayリトリート	幸重裕香
30(土) 15:00-16:00	2	1dayリトリート	幸重裕香

【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。

【スクリーン

強度	レッスン名	時間
2	△ヨガB2.0 【スクリーン】ヨガベーシック(強度2.0)	60分
2	△ヨガフローリラ 【スクリーン】ヨガフローリラックス	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
3.5	△ヨガフロ-B 【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	△開脚 【スクリーン】開脚フローヨガ	60分

【暗闇ヨガ】

強度	レッスン名	時間
2	■美律.BL 《暗闇》美律ホルモン(BL)	60分
4	■PW中級.BL 《暗闇》パワーヨガ中級(BL)	60分