

2025年11月レッスンスケジュール LAVA イオン小郡店(全スタジオ:女性専用)

※2025年11月29日02:01 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	至福の睡眠ヨガ	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	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ.上半身スキリ初級	【アジャスト】上半身スキリヨガ初級	60分
2	AJ.ヨガフローリーラ	【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	ネイチャーヤ	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	AJ.ネイチャーヤ	【アジャスト】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	AJ.ホットピラ	【アジャスト】ホットピラティス	60分
2.5	AJ.ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
3	お腹	お腹引き締めヨガ	60分
3	上半身スキリ中級	上半身スキリヨガ中級	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.ニノウデ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ.美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	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.開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	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

【スクリーン】

種別	レッスン名	時間
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】下半身きれいなヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリ【スクリーン】ヨガフローリラックス	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
3.5	◇ジョイフル【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
4	◇エナジー【スクリーン】エナジーヨガ	60分

【マシンピラティス

強度	レッスン名	時間
2.5	①ビーラLower+	50分
2.5	②ビーラUpper+	50分
2.5	③ビーラB+	50分
3.5	④ビーラWaist+	50分

【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)	60分
2.5	■ネイチャーブル 《暗闇》ネイチャーフィールヨガ(BL)	60分

【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
27(木) 18:30-19:30	3	セミバーソナル ピラティス 1dayリトリート	阿部愛

- ◎ … 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)

【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。

10分

10分

10分

レッスン前

10分講座

レッスン後

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

21:00-22:00

レッスン名

インストラクター名

10分

10分