

2025年7月レッスンスケジュール LAVA 西尾店(全スタジオ:女性専用)

※2025年07月30日02:06 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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	
	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	Aスタジオ	Bスタジオ	
	09:00-10:00 SP 尾崎		09:00-10:00 AJ リラクス 本田		08:30-09:30 美腸力 川島	08:30-09:30 AJ上半身ヨガ初級 近藤	09:00-09:50 ◎ピラControlF 中尾	09:00-10:00 美律 中尾	09:00-10:00 AJ二ノウテ 本田	09:00-10:00 美腸力 川島	09:00-10:00 背中美人 尾崎	08:30-09:30 AJヨガビギナー 金	
	10分 ⑩分 ◎ピラcore 本田		10分 ●09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 山崎		10分 ●09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 山崎	10分 ●09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 川島	10分 ●09:30-10:20 ◎ピラControlF 中尾	10分 ●09:30-10:20 ◎ピラBackStyle 山崎	10分 ●09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 山崎	10分 ●09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 山崎	10分 ●09:30-10:20 ◎ピラB+ 山崎	10分 ●09:30-10:30 ◎ピラControlF 中尾	
	●10:40-11:40 美律 中尾		●10:40-11:40 AJ 美尻 神谷		●10:40-11:40 AJ 骨盤 近藤	●10:40-11:10 AJ上半身ヨガ初級 近藤	●10:40-11:30 ◎ピラB&A+ 中尾	●10:40-11:40 AJ骨盤 本田	●10:40-11:40 AJ下半身ヨガ初級 神谷	●10:40-11:40 △ヨガB.2.0 スクリーン	●10:40-11:40 AJリハリフレ 近藤	●10:40-11:10 AJリハリフレ 近藤	
	10分 ●11:10-12:00 ◎ピラWaist+ 山崎		10分 ●11:10-12:00 ◎ピラUpper+ 尾崎		10分 ●11:10-12:00 ◎ピラRefCore 川島	10分 ●11:10-12:00 ◎ピラWaist+ 山崎	10分 ●11:10-12:00 ◎ピラHipLine 山崎	10分 ●11:10-12:00 ◎ピラReCore 山崎	10分 ●11:10-12:00 ◎ピラWaist+ 山崎	10分 ●11:10-12:00 ◎ピラBackStyle 山崎	10分 ●11:10-12:00 ◎ピラWaist+ 山崎	10分 ●11:10-12:00 ◎ピラStretchC 中尾	
	●12:20-13:20 美腸力 尾崎		●12:20-13:20 AJ上半身ヨガ初級 近藤		●12:20-13:20 AJ.3カビギナー 川島	●12:20-13:20 △開脚 スクリーン	●12:20-13:10 ◎ピラcore 本田	●12:20-13:20 AJ骨盤 本田	●12:20-13:20 AJ 美脚 中尾	●12:20-13:20 AJ お腹 本田	●12:20-13:20 ヨガフローラ 川島	●12:20-13:20 肩こり 尾崎	●12:20-13:10 ●ピラTotalBody 本田
	10分 ●12:30-13:40 ◎ピラB&A+ 本田		10分 ●12:30-13:40 ◎ピラBackStyle 山崎		10分 ●12:30-13:40 ◎ピラH&L+ 山崎	10分 ●13:30-14:30 AJ骨盤 神谷	10分 ●13:30-14:30 AJ.お腹 神谷	10分 ●13:30-14:30 AJ骨盤 神谷	10分 ●13:30-14:30 AJ.お腹 神谷	10分 ●13:30-14:30 △ヨガB.2.0 スクリーン	10分 ●13:30-14:30 AJ骨盤 神谷	10分 ●12:20-13:10 ●ピラUpper+ 近藤	
	●14:00-15:00 AJ お腹 川島		●14:00-15:00 AJ お腹 神谷		●14:00-15:00 AJリンパリフレ 近藤	●14:00-15:00 ●ピラLower+ 川島	●14:00-14:50 ◎ピラBackStyle 山崎	●14:00-15:00 AJ 美尻 本田	●14:00-15:00 AJ骨盤 神谷	●14:00-15:00 AJ.骨盤 中尾	●14:00-15:00 △ヨガB.2.0 スクリーン	10分 ●14:00-15:00 ●ピラTotalBody 本田	
	10分 ●14:30-15:20 ◎ピラB&A+ 山崎		10分 ●14:30-15:20 ◎ピラLower+ 山崎		10分 ●14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 山崎	10分 ●15:00-15:50 ●ピラB&A+ 山崎	10分 ●15:00-15:50 ●ピラリンパリフレ 近藤	10分 ●15:00-15:50 AJ骨盤 神谷	10分 ●15:00-15:50 AJ.骨盤 神谷	10分 ●15:00-15:50 △ヨガB.2.0 スクリーン	10分 ●15:00-15:50 ●ピラTotalBody 本田		
	●15:40-16:40 睡眠 尾崎		●15:40-16:40 AJ下半身ヨガ初級 本田		●15:40-16:40 AJ.骨盤 神谷	●15:40-16:40 ●ピラUpper+ 近藤	●15:40-16:40 ●ピラcore 本田	●15:40-16:40 ●ピラH&L+ 山崎	●15:40-16:40 ●ピラWaist+ 近藤	●15:40-16:40 ●ピラWaist+ 本田	●15:40-16:40 △ヨガ脚 E スクリーン	10分 ●15:40-16:30 ●ピラLower+ 近藤	
	10分 ●16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 近藤		10分 ●16:10-17:00 ◎ピラLower+ 近藤		10分 ●16:10-17:00 ●ピラUpper+ 近藤	10分 ●16:50-17:50 △3カ7B スクリーン	10分 ●16:50-17:50 美律 中尾	10分 ●16:50-17:50 ●ピラH&L+ 山崎	10分 ●16:50-17:50 ●ピラWaist+ 本田	10分 ●16:50-17:50 ●ピラWaist+ 神谷	10分 ●16:50-17:50 ●ピラWaist+ 近藤	10分 ●16:50-17:50 ●ピラTotalBody 本田	
	●17:40-18:40 AJ.3カビギナー 川島		●17:40-18:40 美腸力 本田		●17:40-18:40 AJ.3カビギナー 神谷	●17:40-18:40 ●ピラLower+ 川島	●17:40-18:40 ●ピラLower+ 神谷	●17:40-18:40 ●ピラLower+ 神谷	●17:40-18:40 ●ピラWaist+ 本田	●17:40-18:40 ●ピラWaist+ 神谷	●17:40-18:40 ●ピラWaist+ 近藤	10分 ●17:20-18:10 ●ピラWaist+ 近藤	
	10分 ●18:20-18:50 ◎ピラRefCore 山崎		10分 ●18:20-19:00 ◎ピラH&L+ 川島		10分 ●18:20-19:00 ●ピラLower+ 川島	10分 ●18:30-19:30 AJ下半身ヨガ初級 神谷	10分 ●18:30-19:30 美腸力 神谷	10分 ●18:30-19:40 ●ピラWaist+ 川島	10分 ●18:30-19:40 ●ピラWaist+ 本田	10分 ●18:30-19:40 ●ピラWaist+ 神谷	10分 ●18:30-19:40 ●ピラWaist+ 近藤	10分 ●18:30-19:40 ●ピラTotalBody 本田	
	●19:20-20:20 AJ二ノウテ 中尾		●19:20-20:20 AJ骨盤 近藤		●19:20-20:35 △MYB スクリーン	●19:40-20:10 ●ピラTotalBody 本田	●19:40-20:20 ●ピラTotalBody 本田	●19:40-20:20 ●ピラTotalBody 本田	●19:40-20:20 ●ピラTotalBody 本田	●19:40-20:20 ●ピラTotalBody 本田	●19:40-20:20 ●ピラTotalBody 本田	●19:40-20:20 ●ピラTotalBody 本田	●19:40-20:30 ●ピラUpper+ 本田
	10分 ●19:40-20:30 ◎ピラLower+ 近藤		10分 ●19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 尾崎		10分 ●19:40-20:30 ●ピラWaist+ 尾崎	10分 ●21:00-22:00 美腸力 神谷	10分 ●21:00-22:00 エナジー 川島	10分 ●21:00-22:00 ●ピラLower+ 近藤	10分 ●21:00-22:00 ●ピラLower+ 神谷	10分 ●21:00-22:00 ●ピラLower+ 尾崎	10分 ●21:00-22:00 ●ピラLower+ 神谷	10分 ●21:00-22:00 ●ピラLower+ 尾崎	10分 ●21:00-22:00 ●ピラTotalBody 本田
	10分 ●21:10-21:40 ◎ピラWaist+ 近藤		10分 ●21:10-21:40 ●ピラcore 本田		10分 ●21:10-21:40 ●ピラcore 本田	10分 ●21:10-21:40 美腸力 神谷	10分 ●21:10-21:40 エナジー 川島	10分 ●21:10-21:40 ●ピラLower+ 近藤	10分 ●21:10-21:40 ●ピラLower+ 神谷	10分 ●21:10-21:40 ●ピラLower+ 尾崎	10分 ●21:10-21:40 ●ピラLower+ 神谷	10分 ●21:10-21:40 ●ピラLower+ 尾崎	10分 ●21:10-21:40 ●ピラTotalBody 本田

13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
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
08:30-09:30 エナジー 川島											
09:20-09:50 ①ピラBackStyle 山崎	09:00-10:00 PW初級 近藤	09:00-10:00 ①ピラLower+ 尾崎	●09:00-10:00 AJ 美尻 神谷	09:00-10:00 △ヨガフロ-B スクリーン	●09:30-10:20 ①ピラRefBody 川島	09:30-10:20 ①ピラH&L+ 山崎			06:30-07:30 SP 中尾		
●10:10-11:10 AJ.3かピギナー 川島											
●10:40-11:30 ①ピラWaist+ 山崎	●10:40-11:40 AJ.リラックス 近藤	●10:40-11:40 ①ピラWaist+ 尾崎	●10:40-11:40 △ヨガフロ-B スクリーン	●10:40-11:40 AJ.3かピギナー 神谷	●10:40-11:40 △ヨガフロ-B スクリーン	●10:40-11:40 ①ピラB&A+ 山崎	●11:30-12:00 ①ピラHipLine 山崎				
11:50-12:50 △開脚 スクリーン											
12:40-13:10 ①ピラCore 本田	12:20-13:20 △開脚 スクリーン		●12:20-13:20 美腸力 神谷	12:20-13:20 エナジー 川島							
●13:30-14:30 美腸力 川島											
●14:00-14:50 ①ピラB&A+ 山崎	●14:00-15:00 △ヨガフロ-B スクリーン		●14:00-15:00 △ヨガ スクリーン	●14:00-15:00 AJ 美脚 神谷	●14:00-15:00 △ヨガフロ-B スクリーン	●14:00-15:00 △ヨガフロ-B スクリーン	●14:30-15:20 ①ピラBackStyle 山崎	●15:00-15:50 ①ピラWaist+ 山崎			
●15:10-16:10 AJ.リラックス 本田											
16:00-16:30 ①ピラStretchC 中尾		●15:00-15:50 ①ピラLower+ 尾崎	●15:40-16:40 △ヨガフロ-B スクリーン	●15:40-16:40 ネイチャー 川島							
16:50-17:50 △ヨガB2.0 スクリーン											
●17:20-18:10 ①ピラH&L+ 中尾	●17:40-18:40 △ヨガ スクリーン	17:40-18:40 △開脚 スクリーン	●17:40-18:40 背中美人 尾崎	●18:10-19:00 ①ピラLower+ 近藤	●18:10-19:00 ①ピラLower+ 尾崎	●18:10-19:00 ①ピラLower+ 近藤	●18:30-19:30 AJ.3かピギナー 神谷	●18:30-19:30 △ヨガ スクリーン	●18:30-19:30 △ヨガ スクリーン	●18:30-19:30 △ヨガ スクリーン	●18:30-19:30 △ヨガ スクリーン
18:30-19:30 下半身キレイ中級 本田											
19:10-19:40 ①ピラControlF 中尾	19:20-20:20 下半身キレイ中級 本田	19:40-20:10 ①ピラStretchC 中尾	●19:20-20:20 AJ.リラックス 中尾	●19:40-20:30 △ヨガLower+ 尾崎	19:20-20:20 △上半身ストレッチ スクリーン	19:40-20:30 △ヨガUpper+ 近藤	●19:20-20:20 AJ.上半身ストレッチ 近藤	●19:40-20:30 ①ピラWaist+ 尾崎	●19:40-20:30 △ヨガ スクリーン	●19:40-20:30 △ヨガ スクリーン	●19:40-20:30 △ヨガ スクリーン
●21:00-22:00 AJ.下半身キレイ初級 本田		●21:10-22:00 ①ピラH&L+ 中尾	●21:00-22:00 AJ.ニクテ 本田	●21:10-22:00 ①ピラUpper+ 尾崎	●21:00-22:00 肩こり 尾崎	●21:10-22:00 ①ピラWaist+ 近藤	●21:00-22:00 △開脚 スクリーン	●21:10-22:00 ①ピラLower+ 尾崎	●21:00-22:00 △ヨガ スクリーン	●21:00-22:00 △ヨガ スクリーン	●21:00-22:00 △ヨガ スクリーン
21:30-22:00 ①ピラRefBody 川島											

定休日

【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	美律ホルミニヨガ	60分
2	ヨガフローリラ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸カヨガ	60分
2	AJ.ヨガB2.0	【アジャスト】ヨガベースック(強度2.0)	60分
2	AJ.上半身ヨガ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ.下半身ヨガ初級	【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	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	AJ.ヨガB	【アジャスト】ヨガベースック	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級	60分
3	サウンドA	サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	AJ.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	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.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ.ニ/ウデ	【アジャスト】ほっそリニの腕ヨガ	60分
3	AJ.美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	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.開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
4	エナジー	エナジヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス	60分
2	◇ヨガB2.0	60分
2	◇上半身スッキリ初級	60分
2	◇ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローリラックス	60分
3	◇お腹	60分
3	◇サウンドE	60分
3	◇美尻	60分
3	◇PW初級	60分
3	◇サウンドA	60分
3	◇骨盤	60分
3	◇ニカラ	60分
3	◇美脚	60分
3.5	◇ヨガフローB	60分
3.5	◇開脚	60分
3.5	◇MYB	75分
4	◇ナビゲーション	60分

【ラジオ番組】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ヒラLower+ Lower Body Make-up+	50分

【SP:特別レッスン】

強度	レッスン名	時間	
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分

【暗闇ヨガ】

強度	レッスン名	時間	
3	■サウンドE_BL	《暗闇》サウンドフロー・ヨガ エモーション(BL)	60分

=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
1(火) 09:00-10:00	2.5	股関節いっぱい動かすYOGA～ひざの安定を目指して～	尾崎さくら
10(木) 10:00-11:00	2.5	☆マシンピラティスセミバーソナル☆(180分)	中尾さくら
12(土) 19:00-20:00	2.5	☆マシンピラティスセミバーソナル☆(180分)	中尾さくら
12(土) 19:00-20:00	2.5	基本ポーズ練習	近藤宏美
21(月) 06:30-07:30	2	SUPリトリート	中尾さくら
24(木) 09:00-10:00	3	バレエエクササイズ	川島瑞希
24(木) 18:00-19:00	3	バレエエクササイズ	川島瑞希
25(金) 19:20-20:20	2.5	股関節いっぱい動かすYOGA～ひざの安定を目指して～	尾崎さくら
27(日) 06:30-07:30	2	SUPリトリート	中尾さくら

● … 常温レッスン
 ★ … マスター・レッスン
 ◇ … スクリーニング
 ◆ … 開閉キックボクシング
 ▽ … ポイナビ
 ■ … 10分講座

● … 体幹レッスン予約可能
 △ … 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

【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。

18:30-19:30 レッスン名 10分講座	10分
21:00-22:00 レッスン名 10分講座	10分



【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

YOGA+

UCHI

LINE

公式アカウント

Instagram

Twitter

