

2025年8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08月28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。

26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31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
●09:00-10:00 美腸力 神谷	●09:30-10:20 ④ピラLower+ 中尾	●09:00-10:15 △ヨガスクリーン	●09:00-10:00 ネイチャ- 川島	●09:30-09:30 △サウンドE スクリーン	●08:30-09:30 △ヨガスクリーン 近藤
●10:40-11:40 △エナジー スクリーン	●10:40-11:40 AJ.美尻 神谷	●10:40-11:40 △骨盤 スクリーン	●10:40-11:40 △骨盤 スクリーン	●09:20-10:10 ④ピラWaist+ 尾崎	●09:20-09:50 △ピラStretchC 中尾
●11:30-12:00 ④ピラControlF 中尾	●11:30-12:00 ④ピラH&L+ 川島	●10:00-11:00 SP 尾崎	●10:00-11:10 サウトA 川島	●10:40-11:30 △ピラB&A+ 中尾	●10:10-11:10 背中美人 尾崎
●12:20-13:20 AJ.ヨガビギナー 神谷	●12:20-13:20 △ジョイフル スクリーン	●12:20-13:20 エナジー- 川島	●12:20-13:20 エナジー- 川島	●11:50-12:50 AJ.美脚 神谷	●11:50-12:50 △ヨガB2.0 近藤
●12:50-13:40 ④ピラB&A+ 中尾	●12:50-13:40 ④ピラLower+ 川島	●12:50-13:40 △ピラH&L+ 山崎	●12:50-13:40 △ピラH&L+ 山崎	●12:20-13:10 ④ピラLower+ 山崎	●12:20-13:10 △ピラB&A+ 山崎
●14:00-15:00 AJ.下半身キレイ初級 神谷	●14:00-15:00 △ヨガフローラ 川島	●14:00-15:00 ヨガフローラ 川島	●14:00-15:00 ヨガフローラ 川島	●13:30-14:30 ネイチャ- 川島	●13:30-14:30 AJ.ニウデ 中尾
●15:40-16:40 美腸力 山本	●15:40-16:40 睡眠 尾崎	●15:40-16:40 △ヨガB+ 近藤	●16:10-17:00 △ヨガB+ 近藤	●15:10-16:10 AJ.お腹 神谷	●15:10-16:10 睡眠 尾崎
●17:40-18:40 ヨガフローラ 山本	●17:40-18:40 △ヨガB 尾崎	●17:40-18:40 △下半身キレイ初級 スクリーン	●17:40-18:40 △ヨガB 尾崎	●16:50-17:50 △リラックス スクリーン	●16:50-17:50 美律 中尾
●18:10-19:00 ④ピラUpper+ 近藤	●18:30-19:00 ④ピラRefCore 近藤	●18:30-19:00 △ヨガB2.0 近藤	●18:10-19:00 △ヨガB2.0 近藤	●17:40-18:10 △ヨガB2.0 山崎	●17:20-18:10 △ヨガB2.0 山崎
●19:20-20:20 △ヨガビギナー スクリーン	●19:20-20:20 △ニウデ スクリーン	●19:20-20:20 △ヨガB+ 近藤	●19:40-20:30 △ヨガB+ 近藤	●19:20-20:20 △ヨガB+ 山崎	●18:30-19:30 AJ.下半身キレイ初級 神谷
●20:00-20:30 ④ピラRefCore 近藤	●20:00-20:30 △ヨガB+ 近藤	●19:40-20:30 △ヨガB+ 近藤	●19:40-20:30 △ヨガB+ 近藤	●18:50-19:40 △ヨガB+ 山崎	●18:30-19:30 △サウンドA スクリーン
●21:00-22:00 ヨガフローラ 山本	●21:10-22:00 △ヨガB+ 近藤	●21:00-22:00 △ヨガB+ 尾崎	●21:10-22:00 △ヨガB+ 近藤	●21:00-22:00 AJ.お腹 山崎	●21:00-22:00 △ヨガB+ 近藤
●21:00-22:00 ヨガフローラ 山本	●21:10-22:00 △ヨガB+ 近藤	●21:10-22:00 △ヨガB+ 尾崎	●21:10-22:00 △ヨガB+ 近藤	●21:10-22:00 △ヨガB+ 近藤	●21:10-22:00 △ヨガB+ 近藤

【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	60分
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
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガフローリ	ヨガフローリラックス	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】下半身キレイヨガ初級	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-	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
2.5	AJ.ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級	60分
3	お腹	お腹引き締めヨガ	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	美尻	美尻ヨガ	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	ニウデ	ほっそり二の腕ヨガ	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.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】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ.美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフローラ	ヨガフローベーシック	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	下半身キレイヨガ中級	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	エナジー	エナジヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	△ヨガフローラ	【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
3.5	△ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	△MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
4	△エナジー	【スクリーン】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	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	△リラックス	【スクリーン】リラックスヨガ	60分
2	△ヨガB2.0	【スクリーン】ヨガベーシック(強度2.0)	60分
2	△下半身キレイ初級	【スクリーン】下半身キレイヨガ初級	60分
2	△ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	△ヨガフローラ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	△ネイチャ-	【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	△ヨガB	【スクリーン】ヨガベーシック	60分
3	△お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
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	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	△骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	△ニウデ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	△美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	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	強度	レッスン名	担当インストラクター
14(木) 13:30~14:30	2.5	☆マシンピラティスセミバーソナル☆(180分)	山崎聖矢加
21(木) 08:00~09:00	2	みんなでビーチヨガ☆	山崎聖矢加
23(土) 18:30~19:30	2.5	☆マシンピラティスセミバーソナル☆(180分)	中尾さくら
25(月) 19:20~20:20	2.5	股関節いっぽい動かすYOGA~ひざの安定を目指して~	尾崎さくら
28(木) 10:00~11:00	2	基礎のキYOGA	尾崎さくら

- ... 常温ラッピング
 - ... 体験レッスンの可能
 - ★ ... マスクレッスン
 - △ ... アロマ使用レッスン
 - ◆ ... スクリュードライバ
 - × ... 予約不可レッスン
 - ◆ ... 暫闇チャックボクシング
 - SP ... 特別レッスン
 - ▽ ... ボディ
 - WS ... ブラジリアンマーキュリーチョップ(追加料金あり)
 - △ ... ハンド

【注意事項】

 - スケジュール、担当インストラクターは予告なしに変更する場合がございますので、ご了承ください。

【注意事項】

10分 … 10分講座 10分

レインス

0
名
す

- 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。

レッスン前
10分講座

レッスン後 10分講座

クター名
10分

- 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



【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

LAVA会員様専用 オンライン
予約ページ Lapre

オンライン
UCHI

日光
A+

LINE
アカウ

Ins

am

Twitter

