

2025年12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12月23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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
	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
				-								
	08:00-10:00 サウドA 浅川	10分 ①ピラLower+ 近藤	09:00-10:00 PW初級 近藤	10分 ①ピラB+ 神谷	09:00-10:00 ネイチャーレッスン 浅川	10分 ①ピラControlF 中尾						
	10:40-11:40 ネイチャーレッスン 中尾	10分 ①ピラH&L+ 神谷	10:40-11:40 お腹 浅川	10分 ①ピラWaist+ 神谷	10:40-11:40 リラックス 宮本	10分 ①ピラLower+ 神谷						
	●12:20-13:20 AJ.3ガビギナー 浅川	10分 ①ピラRefCore 近藤	●12:20-13:20 AJ.リハリフレ 近藤	10分 ①ピラLower+ 中尾	●12:20-13:20 3ガB 浅川	10分 ①ピラTotalBody 川島	●12:20-13:20 12:40-13:10 ①ピラWaist+ 中尾	10分 ①ピラH&L+ 中尾				
	●14:00-15:00 AJ.上半身ストレッチ 近藤	10分 ①ピラB+ 尾崎	●14:00-15:00 AJ.骨盤 浅川	10分 ①ピラB&A+ 中尾	●14:00-15:00 △お腹 スクリーン	10分 ①ピラH&L+ 神谷	●14:00-15:00 14:20-15:10 ①ピラTotalBody 川島	10分 ①ピラLower+ 中尾				
	●15:50-16:50 △リラックス スクリーン	10分 ①ピラUpper+ 神谷	●15:50-16:50 背中美人 尾崎	10分 ①ピラTotalBody 川島	●15:50-16:50 サンドA 浅川	10分 ①ピラB+ 近藤	●15:50-16:50 16:10-16:40 ①ピラH&L+ 神谷	10分 ①ピラLower+ 近藤				
	17:40-18:40 エナジー ⁺ 川島	10分 ①ピラWaist+ 尾崎	17:40-18:40 ヨガフローラ 浅川	10分 ①ピラH&L+ 神谷	17:40-18:40 ネイチャーレッスン 中尾	10分 ①ピラUpper+ 神谷	17:40-18:40 18:00-18:50 ①ピラTotalBody 川島	10分 ①ピラLower+ 神谷				
	19:20-20:20 美律 中尾	10分 ①ピラB+ 神谷	19:20-20:20 ネイチャーレッスン 中尾	10分 ①ピラWaist+ 川島	19:20-20:20 SP 尾崎	10分 ①ピラTotalBody 近藤	19:20-20:20 19:40-20:10 ①ピラRefCore 近藤	10分 ①ピラH&L+ 神谷				
	10分 ①ピラLower+ 尾崎	10分 ①ピラLower+ 尾崎	21:00-22:00 ヨガフローラ 尾崎	10分 ①ピラH&L+ 神谷	21:00-22:00 ネイチャーレッスン 尾崎	10分 ①ピラWaist+ 近藤	21:00-22:00 21:30-22:00 ①ピラWaist+ 川島	10分 ①ピラLower+ 近藤				
	21:00-22:00 FS-B 川島	21:10-22:00 ①ピラLower+ 尾崎	21:00-22:00 ヨガフローラ 尾崎	21:10-22:00 ①ピラH&L+ 神谷	21:00-22:00 ネイチャーレッスン 尾崎	21:10-22:00 ①ピラWaist+ 近藤	21:00-22:00 21:30-22:00 ①ピラWaist+ 川島	21:00-22:00 ①ピラLower+ 近藤				
定休日												
	09:00-10:00 美尻 原田	10分 ①ピラTotalBody 川島	08:30-09:30 △ヨガフローラ スクリーン	10分 ①ピラWaist+ 中尾	08:30-09:30 ヨガフローラ 浅川	10分 ①ピラWaist+ 川島	09:00-10:00 AJ.上半身ストレッチ 近藤	10分 ①ピラUpper+ 尾崎	09:00-10:00 AJ.ヨガビギナー 浅川	10分 ①ピラRefCore 尾崎	09:00-10:00 △リハリフレ スクリーン	10分 ①ピラTotalBody 中尾
	10:40-11:40 ヨガB 原田	10分 ①ピラUpper+ 尾崎	●10:10-11:10 リラックス 宮本	10分 ①ピラControlF 中尾	10:10-11:10 △ヨガフローラ スクリーン	10分 ①ピラWaist+ 中尾	●10:30-11:30 △ヨガフローラ スクリーン	10分 ①ピラWaist+ 中尾	●10:40-11:40 △開脚 スクリーン	10分 ①ピラWaist+ 尾崎	●10:40-11:40 PW初級 近藤	10分 ①ピラStretchC 中尾
	●12:20-13:20 リラックス 宮本	10分 ①ピラTotalBody 川島	11:50-12:50 サンドE 中尾	10分 ①ピラWaist+ 尾崎	11:50-12:50 AJ.ヨガビギナー 浅川	10分 ①ピラRefCore 神谷	12:10-12:40 ①ピラWaist+ 尾崎	10分 ①ピラTotalBody 川島	12:20-13:20 PW初級 近藤	10分 ①ピラWaist+ 川島	●12:20-13:20 △ニカラ スクリーン	10分 ①ピラUpper+ 尾崎
	14:00-15:00 AJ.上半身ストレッチ 近藤	10分 ①ピラB+ 尾崎	●14:00-15:00 AJ.骨盤 浅川	10分 ①ピラB&A+ 中尾	●14:00-15:00 △お腹 スクリーン	10分 ①ピラH&L+ 神谷	●13:30-14:30 リラックス 宮本	10分 ①ピラUpper+ 近藤	●13:30-14:30 AJ.下半身ストレッチ 神谷	10分 ①ピラTotalBody 川島	●12:20-13:20 △ニカラ スクリーン	10分 ①ピラUpper+ 尾崎
	●15:50-16:50 △リラックス スクリーン	10分 ①ピラUpper+ 神谷	●15:50-16:50 背中美人 尾崎	10分 ①ピラTotalBody 川島	●15:50-16:50 サンドA 浅川	10分 ①ピラB+ 近藤	●15:10-16:10 ネイチャーレッスン 尾崎	10分 ①ピラTotalBody 川島	●15:10-16:10 AJ.骨盤 浅川	10分 ①ピラcore 川島	●15:00-16:00 ショイル 尾崎	10分 ①ピラWaist+ 中尾
	17:40-18:40 エナジー ⁺ 川島	10分 ①ピラWaist+ 尾崎	●16:10-17:00 ヨガフローラ 浅川	10分 ①ピラH&L+ 神谷	●16:10-17:00 ヨガフローラ 尾崎	10分 ①ピラTotalBody 近藤	●16:50-17:20 AJ.上半身ストレッチ 近藤	10分 ①ピラTotalBody 本田	●16:50-17:50 リラックス 宮本	10分 ①ピラWaist+ 中尾	●17:10-18:00 △ヨガ スクリーン	10分 ①ピラUpper+ 近藤
	19:20-20:20 美律 中尾	10分 ①ピラB+ 神谷	●19:20-20:20 ネイチャーレッスン 中尾	10分 ①ピラWaist+ 川島	●19:20-20:20 SP 尾崎	10分 ①ピラTotalBody 近藤	●18:00-18:50 △ヨガ スクリーン	10分 ①ピラLower+ 尾崎	●17:40-18:40 お腹 浅川	10分 ①ピラH&L+ 神谷	●17:40-18:40 △ホットピラ スクリーン	10分 ①ピラLower+ 神谷
	10分 ①ピラLower+ 尾崎	10分 ①ピラLower+ 尾崎	21:00-22:00 ヨガフローラ 尾崎	10分 ①ピラH&L+ 神谷	21:00-22:00 ネイチャーレッスン 尾崎	10分 ①ピラWaist+ 近藤	21:00-22:00 21:30-22:00 ①ピラWaist+ 川島	10分 ①ピラLower+ 近藤	●18:30-19:30 AJ.ニカラ 神谷	10分 ①ピラControlF 中尾	●19:20-20:20 リラックス 宮本	10分 ①ピラTotalBody 川島
	21:00-22:00 FS-B 川島	21:10-22:00 ①ピラLower+ 尾崎	21:00-22:00 ヨガフローラ 尾崎	21:10-22:00 ①ピラH&L+ 神谷	21:00-22:00 ネイチャーレッスン 尾崎	21:10-22:00 ①ピラWaist+ 近藤	21:00-22:00 21:30-22:00 ①ピラWaist+ 川島	21:00-22:00 ①ピラLower+ 近藤	●19:40-20:40 △ヨガ スクリーン	10分 ①ピラTotalBody 川島	●19:40-20:30 AJ.骨盤 尾崎	10分 ①ピラWaist+ 尾崎
	21:00-22:00 エナジー ⁺ 川島	21:10-22:00 ①ピラLower+ 尾崎	21:00-22:00 ヨガフローラ 尾崎	21:10-22:00 ①ピラH&L+ 神谷	21:00-22:00 ネイチャーレッスン 尾崎	21:10-22:00 ①ピラWaist+ 近藤	21:00-22:00 21:30-22:00 ①ピラWaist+ 川島	21:00-22:00 ①ピラLower+ 近藤	●21:00-22:00 リラックス 宮本	10分 ①ピラH&L+ 神谷	●21:00-22:00 エナジー ⁺ 川島	10分 ①ピラWaist+ 尾崎
	21:00-22:00 SP 川島	21:10-22:00 ①ピラLower+ 尾崎	21:00-22:00 ヨガフローラ 尾崎	21:10-22:00 ①ピラH&L+ 神谷	21:00-22:00 ネイチャーレッスン 尾崎	21:10-22:00 ①ピラWaist+ 近藤	21:00-22:00 21:30-22:00 ①ピラWaist+ 川島	21:00-22:00 ①ピラLower+ 近藤	●21:00-22:00 リラックス 宮本	10分 ①ピラH&L+ 神谷	●21:00-22:00 エナジー ⁺ 川島	10分 ①ピラWaist+ 尾崎
	21:00-22:00 美尻 原田	21:10-22:00 ①ピラLower+ 尾崎	21:00-22:00 ヨガフローラ 尾崎	21:10-22:00 ①ピラH&L+ 神谷	21:00-22:00 ネイチャーレッスン 尾崎	21:10-22:00 ①ピラWaist+ 近藤	21:00-22:00 21:30-22:00 ①ピラWaist+ 川島	21:00-22:00 ①ピラLower+ 近藤	●21:00-22:00 リラックス 宮本	10分 ①ピラH&L+ 神谷	●21:00-22:00 エナジー ⁺ 川島	10分 ①ピラWaist+ 尾崎

13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
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 △サウンドE スクリーン	●10分	08:30-09:30 △開脚 スクリーン	●10分								
●08:50-09:40 ◎ピラH&L+ 川島		●08:50-09:40 ◎ピラWaist+ 中尾		●08:00-10:00 △ニウケ+ スクリーン	●10分	08:00-10:00 PW初級 小野田	●10分	08:00-10:00 AJ 骨盤 近藤	●10分	●09:00-10:00 リラックス 宮本	●08:30-09:30 リラックス 宮本
●10:10-11:10 △下半身キック初級 スクリーン	●10分	●10:10-11:10 ヨガフローラ 浅川	●10分	●10:30-11:20 ◎ピラB+ 尾崎		10:40-11:40 エナジー 川島		●09:20-09:50 ◎ピラTotalBody 川島		●09:20-10:10 ◎ピラJumpM 山崎	●08:30-09:30 リラックス 宮本
●11:50-12:50 △ヨガカラーラ スクリーン	●10分	●11:50-12:50 △美尻 スクリーン	●10分	●12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 川島		●12:20-13:20 △ヨガ白 スクリーン	●10分	12:20-13:20 △開脚 スクリーン	●10分	●10:40-11:40 △ハモニックBY スクリーン	●10:30-11:00 △MYB スクリーン
●13:30-14:30 上半身スクリン中級 尾崎	●10分	●13:30-14:30 お腹 浅川	●10分	●13:50-14:20 ◎ピラcore 川島		●14:00-15:00 AJ お腹 尾崎		●14:00-15:00 ヨガフローラ 浅川		●12:40-13:30 △ピラUpper+ 近藤	●12:40-14:20 △ピラB&A+ 山崎
●15:10-16:10 △骨盤 スクリーン		●15:10-16:10 リラックス 宮本	●10分	●15:30-16:00 ◎ピラTotalBody 川島		●15:50-16:50 FS-B 川島	●10分	●15:50-16:50 △ピラH&L+ 神谷		●13:40-14:40 AJ 骨盤 近藤	●13:40-14:40 リラックス 宮本
●16:50-17:50 △ハモニックBY スクリーン	●10分	●16:50-17:50 AJ 骨盤 浅川	●10分	●17:10-18:00 ◎ピラLower+ 近藤		●17:40-18:40 △PW初級 スクリーン	●10分	●18:00-18:50 ◎ピラLower+ 近藤		●17:00-18:00 ヨガフローラ 浅川	●16:40-17:40 睡眠 浅川
●18:30-19:30 サウンドA 尾崎	●10分	●18:30-19:30 リラックス 宮本	●10分	●18:50-19:20 ◎ピラRefCore 近藤		●19:20-20:20 リラックス 宮本	●10分	●19:20-20:20 ネイチャー 浅川	●10分	●18:40-19:40 SP 中尾	●18:30-19:30 AJ 骨盤 浅川
●19:10-19:40 ◎ピラRefCore 近藤						●19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 神谷		●19:40-20:30 △開脚 スクリーン	●10分	●19:40-20:10 ◎ピラRefCore 尾崎	●18:50-19:40 △ピラ+ 中尾
						●20:00-20:30 △カビキナー 佐藤				●19:40-20:20 △カビキナー 佐藤	●19:40-20:20 △開脚 スクリーン
						●21:00-22:00 △ヨガフロ-B スクリーン	●10分	●21:00-22:00 リラックス 宮本	●10分	●21:00-22:00 △開脚 スクリーン	●21:00-22:00 睡眠 浅川
						●21:10-22:00 ◎ピラWaist+ 近藤		●21:10-22:00 △ピラH&L+ 尾崎		●21:10-22:00 △ピラUpper+ 尾崎	●21:00-22:00 △リラックス 川島
								●21:10-22:00 △ピラUpper+ 尾崎			●21:00-22:00 △ヨガ原 原田
											●21:00-22:00 △ピラLower+ 近藤
											●21:00-22:00 △ヨガ原 原田
											●21:00-22:00 △ピラRefCore 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	A.J.リンパリフレッシュ	【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	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	A.J.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	A.J.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	A.J.ヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	60分
2.5	ヨガB	ヨガベーシック	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ドヨガ	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	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	60分
3	A.J.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	A.J.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	A.J.ニオウデ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	A.J.美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	エナジー	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	◎ビラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement +	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラControlF	Control Flow	30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
1.5	◇ハーモニックBY【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇下半身キイ初級【スクリーン】下半身きいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリラックス【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ホットピラ【スクリーン】ホットピラティス	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	◇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	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニノウデ【スクリーン】ほっこりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフロー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
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

【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
3(水)	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
11(木)	19:00-20:00	3 バレエクササイズ	川島瑞希
18(木)	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
20(土)	18:40-19:40	3 【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	中尾さくら
21(日)	08:50-10:20	4 【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	近藤宏美
22(月)	12:30-13:30	3 【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	尾崎さくら
26(金)	20:30-22:00	4 【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	中尾さくら
27(土)	10:30-12:00	4 【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	尾崎さくら
28(日)	17:00-18:30	4 【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	川島瑞希

◎ … 常温レッスン

★ … マスタークラス

△ … スクリーニング

◆ … 短期キックボクシング

▽ … 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)

【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。

レッスン前 10分講座

10分

レッスン後 10分講座

10分

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分

レッスン前 10分講座

10分

レッスン後 10分講座

10分

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

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

オンラインヨガ

UCHIYOGA+

LINE

公式アカウント

Instagram

Twitter

