

2026年1月レッスンスケジュール LAVA 西尾店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月31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。

1日(木)		2日(金)		3日(土)		4日(日)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)		11日(日)		12日(月)		13日(火)		14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		Aスタジオ		Bスタジオ													
定休日		臨時休業		臨時休業		●08:30-09:30 リファクス 宮本		●08:30-09:40 ◎ヒラLower+ 尾崎		●09:00-10:00 背中美人 尾崎		●09:00-10:00 AJ 30ヒキナー 尾崎		●09:00-10:00 ◇ヨガフロ-B スクリーン		●09:20-09:50 ◎ヒラRefCore 近藤		●09:00-10:00 ◇リンパリス スクリーン		●09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 尾崎		●08:30-09:30 ヨガフロ-リフ 浅川		●08:30-09:30 ◇ヨガヒキナー スクリーン		●09:00-10:00 ◇エナジー スクリーン		●09:00-10:00 リファクス 宮本		●09:40-10:10 ◎ヒラcore 川島									
						●10:10-11:10 ◇ヨガフロ-B スクリーン		●10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 尾崎		10:40-11:40 ◇サウンドA スクリーン		●11:00-11:50 ◎ヒラJumpM 山崎		●10:40-11:40 ◇ネイチャー スクリーン		●11:00-11:50 ◎ヒラB&A+ 近藤		11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 近藤		●10:10-11:10 睡眠 浅川		10:30-11:00 ◇くびれメイク スクリーン		●10:10-11:10 リファクス 宮本		●10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 川島		●10:40-11:40 AJ 30ヒキナー 尾崎		10:40-11:40 ◇PW初級 スクリーン		●11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 川島							
						●11:50-12:50 30B 原田		●12:10-13:00 ◎ヒラB+ 近藤		12:20-13:20 ジョイフル 尾崎		12:30-13:00 ◎ヒラBackStyle 山崎		12:20-13:20 上半身+初級 尾崎		●12:20-13:20 AJ 30B 尾崎		●12:40-13:30 ◎ヒラB+ 近藤		●11:50-12:50 ◇上半身+初級 スクリーン		●11:40-12:40 ◇ヨガヒキナー スクリーン		●12:00-12:50 ◎ヒラcore+ 近藤		●11:50-12:50 美尻 原田		●12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 近藤		●12:20-13:20 ◇下半身+初級 スクリーン		●12:20-13:20 リファクス 宮本		●12:40-13:30 ◎ヒラB+ 尾崎					
						●13:30-14:30 リファクス 宮本		●13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 尾崎		●14:00-15:00 ◇お腹 スクリーン				14:00-15:00 ◇PW初級 スクリーン				●13:30-14:30 リファクス 宮本		●13:50-14:40 ◎ヒラWaist+ 尾崎		●13:30-14:30 AJニクテ 中尾		●13:40-14:30 ◎ヒラH&L+ 川島		●13:30-14:30 リファクス 宮本		●13:50-14:40 ◎ヒラH&L+ 川島		14:00-15:00 ◇リンパリス スクリーン		●14:00-15:00 ◇ホットヒラ スクリーン		●14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 尾崎					
						●15:10-16:10 美尻 原田		●15:30-16:20 ◎ヒラB&A+ 近藤		●15:40-16:40 AJ 30ヒキナー 浅川				●15:40-16:40 リファクス 宮本				●15:40-16:40 ネイチャー 浅川		●15:30-16:20 ◎ヒラB+ 中尾		●15:10-16:10 ◇リンパリス スクリーン		●15:20-16:10 ◎ヒラUpper+ 近藤		●15:10-16:10 30B 原田		●15:30-16:20 ◎ヒラB&A+ 近藤		●15:40-16:40 美尻 大竹		●16:00-16:50 ◎ヒラLower+ 近藤		●17:00-18:10 FS-B 川島		●17:20-18:10 ◎ヒラB&A+ 尾崎			
						●16:50-17:50 ◇ヨガフロ-リフ スクリーン				●17:40-18:40 睡眠 浅川		18:00-18:30 ◎ヒラTotalBody 川島		●17:40-18:40 ◇ホットヒラ スクリーン		●18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 近藤		18:10-18:40 ◇くびれメイク スクリーン		●18:00-18:50 ◎ヒラWaist+ 尾崎		●16:50-17:50 ◇下半身+初級 スクリーン		●16:40-17:40 ネイチャー 中尾		17:00-17:30 ◎ヒラTotalBody 川島		16:50-17:50 ◇ヨガフロ-B スクリーン		17:00-17:30 ◎ヒラTotalBody 川島		17:40-18:40 30フロ-B 大竹		●18:00-18:50 ◎ヒラB+ 尾崎		17:00-18:00 FS-B 川島		●17:20-18:10 ◎ヒラB&A+ 尾崎	
						●18:30-19:30 30B 原田		●18:50-19:40 ◎ヒラWaist+ 近藤		19:20-20:20 ◇開脚 スクリーン		●18:40-20:30 ◎ヒラB+ 川島		●19:20-20:20 AJ 骨盤 浅川		19:20-20:20 ◇呼吸で流れる スクリーン		19:30-20:10 ◎ヒラRefCore 尾崎		●19:20-20:20 30フロ-リフ 浅川		●18:30-19:30 リファクス 宮本		●18:50-19:40 ◎ヒラLower+ 中尾		18:20-19:35 ◇MYB スクリーン		●18:30-19:30 美尻 原田		●18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 近藤		●19:20-20:20 ◇美脚 スクリーン		●19:40-20:30 ◎ヒラWaist+ 中尾		●19:00-20:00 ネイチャー 浅川		●19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 尾崎	
								●21:00-22:00 30フロ-リフ 浅川		21:30-22:00 ◎ヒラcore 川島		21:00-22:00 睡眠 浅川		●21:10-22:00 ◎ヒラH&L+ 川島		●21:00-22:00 リファクス 宮本		●21:10-22:00 ◎ヒラB&A+ 尾崎		21:00-22:00 21:10-22:00 ◎ヒラB+ 川島		●19:20-20:20 30フロ-リフ 浅川		21:10-22:00 ◎ヒラcore 川島		●21:00-22:00 30フロ-リフ 浅川		21:30-22:00 ◎ヒラControlF 中尾		●21:00-22:00 AJ 30ヒキナー 浅川		●21:10-22:00 ◎ヒラLower+ 中尾		●21:10-22:00 ◎ヒラLower+ 中尾					

○ … 常溫レッスン	● … 体験レッスン予約可能	【注意事項】
★ … マスターレッスン	△ … アロマ使用レッスン	
◇ … スクリーンヨガ	× … 予約不要レッスン	● 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。
◆ … 扉間キックボクシング	SP … 特別レッスン	● レッソンの開始時間を過ぎてしまった 場合はご愛議いただけません。 お時間に余裕をもってお越しください。
▽ … ポイナビ	WS … プレミアムワークショップ(追加料金あり)	
10分 … 10分講座	10分	
レッスン前 10分講座	18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名
	レッスン後 10分講座	10分



LAVA
HOT YOGA STUDIO

【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

