

2026年4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04月11日02:02 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(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)		5日(日)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11日(土)		12日(日)		13日(月)					
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	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				
09:00-10:00 ◇ヨガフローB スクリーン	09:20-09:50 ◎ヒラRefBody 桑名			09:00-10:15 ◇MYB スクリーン	◎ヒラLower+ 桑原	10分	08:30-09:30 サウトA 北洞	09:20-09:50 ◎ヒラRefBody 桑名	10分	08:30-09:30 AJ お腹 宮本	08:50-09:20 ◎ヒラBackStyle 久野	10分	09:00-10:00 AJ リラックス 宮本	09:00-10:00 ヨガB 三浦	09:00-10:00 ◇PW初級 スクリーン	◎ヒラLower+ 山本	10分	09:00-10:00 サウトE 金里	◎ヒラUpper+ 桑名	10分	08:30-09:30 ヨガB 三浦	◎ヒラLower+ 桑名	10分	09:00-10:00 ヨガB 三浦	◎ヒラUpper+ 木村	10分			
10:40-11:40 ヨガB 三浦	◎ヒラH&L+ 桑名			◎ヒラLower+ スクリーン	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 桑原	10分	10:10-11:10 美脚 北洞	10:20-11:20 ヨガB 三浦	◎ヒラB+ 久野	10分	10:40-11:40 ◇PW上級 スクリーン	11:40-12:10 ◎ヒラRefBody 桑名	10分	10:40-11:40 AJ お腹 宮本	◎ヒラH&L+ 桑名	10分	11:10-12:00 ◎ヒラB+ 山崎	◎ヒラH&L+ 桑名	10分	10:10-11:10 ◇ネイチャー スクリーン	10:50-11:20 ◎ヒラRefBody 桑名	10分	10:40-11:30 ◎ヒラA+ 山崎	10:40-11:40 開脚 大竹	10分	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 木村	10分		
				11:50-12:50 ヨガフロー 宮本	◎ヒラLower+ 桑名	10分	12:00-13:00 AJ リラックス 宮本	12:30-13:30 ヨガフロー 宮本	◎ヒラB&A+ 久野	10分	12:30-13:30 ヨガフロー 宮本	◎ヒラB&A+ 桑名	10分	12:30-13:30 ヨガB 三浦	◎ヒラWaist+ 山本	10分				11:50-12:50 AJ リラックス 宮本	◎ヒラH&L+ 山崎	10分	11:50-12:50 AJ お腹 宮本	12:20-13:20 美律 大竹	10分	13:00-13:50 ◎ヒラB&A+ 桑名	10分		
12:20-13:20 AJ お腹 宮本				12:20-13:20 ヨガB 三浦	◎ヒラB&A+ 桑名	10分	13:30-14:00 ◇くびれメイク スクリーン	13:40-14:40 ヨガB 三浦	◎ヒラUpper+ 桑名	10分	14:10-15:00 ◎ヒラWaist+ 山崎	14:30-15:00 ◎ヒラRefBody 桑名	10分	14:10-15:10 AJ リラックス 宮本	14:10-15:10 FS-D 金里	10分				12:20-13:20 AJ 下半身キリ初級 桑名	13:30-14:30 ヨガB 原田	14:10-14:40 ◎ヒラTotalBody 山崎	10分	14:10-15:10 ヨガB 三浦	◎ヒラUpper+ 木村	10分	13:00-13:50 ◎ヒラB&A+ 桑名	10分	
14:10-15:10 ヨガB 三浦	◎ヒラB&A+ 桑名			14:00-15:00 AJ リンパ 桑原	14:30-15:00 ◎ヒラRefBody 桑名	10分	14:40-15:40 AJ リラックス 宮本	15:20-16:20 ◇リンパ スクリーン	◎ヒラLower+ 中山	10分	15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 中山	16:30-17:20 ◎ヒラH&L+ 桑原	10分	15:50-16:50 AJ お腹 宮本	15:50-16:50 AJ お腹 宮本	10分				13:30-14:30 ヨガB 原田	14:10-14:40 ◎ヒラTotalBody 山崎	10分	15:10-16:10 AJ 下半身キリ初級 桑名	15:10-16:25 ◇MYB スクリーン	10分	15:50-16:40 ◎ヒラB+ 山崎	10分	14:40-15:30 ◎ヒラUpper+ 木村	10分
15:50-16:50 背中美人 佐々木	◎ヒラUpper+ 桑名			15:40-16:40 ◇リラックス スクリーン	16:30-17:20 ◎ヒラH&L+ 桑原	10分	16:50-17:50 AJ お腹 宮本	17:00-18:00 ヨガB 三浦	◎ヒラB+ 山崎	10分	17:20-18:10 ◎ヒラB+ 山崎	17:40-18:40 AJ 骨盤 金里	10分	17:40-18:40 リンパ 原田	17:40-18:40 エナジー 佐々木	10分				15:10-16:10 AJ 下半身キリ初級 桑名	16:50-17:50 美尻 原田	10分	17:20-18:10 AJ 30分フロー 宮本	17:30-18:30 上半身キリ初級 大竹	10分	15:50-16:50 ◇美脚 スクリーン	10分	14:40-15:30 ◎ヒラUpper+ 木村	10分
17:30-18:30 ヨガフロー 佐々木	◎ヒラLower+ 桑名			17:30-18:30 ヨガB 三浦	17:40-18:10 ◎ヒラRefCore 中山	10分	18:30-19:30 ◇ヨガフローB スクリーン	18:40-19:40 ◇上半身キリ初級 スクリーン	19:00-20:00 SP 山崎	10分	19:20-20:20 ◇ハーモニックBY スクリーン	19:20-20:20 ネット 金里	10分	19:20-20:20 ネット 金里	19:20-20:20 AJ リラックス 宮本	10分				17:30-18:30 ヨガフロー 宮本	18:00-18:50 ◎ヒラWaist+ 山崎	10分	17:20-18:10 ◎ヒラJumpM 山崎	17:50-18:40 ◎ヒラWaist+ 山崎	10分	18:10-19:00 ◎ヒラH&L+ 山崎	10分	17:30-18:30 上半身キリ初級 大竹	10分
19:10-20:10 ◇呼吸で流れる スクリーン				19:20-20:20 美脚力 磯部	19:40-20:10 ◎ヒラRefBody 桑名	10分														18:00-18:50 ◎ヒラWaist+ 山崎	10分	18:30-19:30 リンパ 原田	18:50-19:40 ◎ヒラB+ 山崎	10分	19:00-19:30 ◇くびれメイク スクリーン	19:20-20:20 AJ リラックス 桑名	10分	18:10-19:00 ◎ヒラB&A+ 吉川	10分
				20:30-21:00 ◎ヒラRefCore 近藤																18:30-19:30 ◎ヒラTotalBody 山崎	10分	19:20-20:20 ◇ヨガフローB スクリーン	19:20-20:20 ◎ヒラRefBody 吉川	10分	20:00-20:30 ◎ヒラTotalBody 山崎	20:00-20:30 ◎ヒラRefBody 吉川	10分	19:20-20:20 AJ リラックス 桑名	10分
21:00-22:00 ヨガフロー 佐々木				21:00-22:00 AJ 美脚 磯部	21:10-22:00 ◎ヒラUpper+ 桑名	10分														20:40-21:30 ◎ヒラB+ 山崎	10分	21:00-22:00 AJ お腹 宮本	21:20-21:50 ◎ヒラHipLine 山崎	10分	21:00-22:00 肩こり 桑名	21:20-22:10 ◎ヒラH&L+ 吉川	10分	21:00-22:00 AJ お腹 宮本	10分

定休日

定休日

14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)		19日(日)		20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)		25日(土)		26日(日)		27日(月)	
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	-		-		-		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
09:00-10:10 ★呼吸 金里																											
	●09:30-10:20 ◎ヒラB+ 山崎	●09:00-10:00 肩こり 桑名																									
			●09:30-10:20 ◎ヒラA+ 山崎																								
●10:40-11:40 AJ 30分 金里		●10:40-11:40 ◇美脚 スクリーン																									
	●11:30-12:00 ◎ヒラcore 山崎		●11:10-12:00 ◎ヒラB&A+ 山崎																								
12:20-13:35 ◇MYB スクリーン		●12:20-13:20 30分 三浦																									
	●12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 山崎		●12:40-13:10 ◎ヒラHipLine 山崎																								

【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
5(日) 19:00-20:00	2.5	☆マシンプラティスセミパーソナル☆(180分)	山崎聖矢加
15(水) 19:20-20:20	2	疲れを癒す～マインドリセットヨガ～	金里莉奈
17(金) 15:50-16:50	1.5	旧マスター ～前屈～柔軟性を深めるマル秘メソッド	金里莉奈
20(月) 10:40-11:40	1.5	旧マスター ～前屈～柔軟性を深めるマル秘メソッド	金里莉奈

○ ... 常温レッスン	● ... 体験レッスン予約可能	【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。	
★ ... 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		
◆ ... 困難キックボクシング	SP ... 特別レッスン		
マ ... 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	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

