

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

※2025年07月29日02:07 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)		13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	-		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

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	リンパリフレッシュ	リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	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	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級	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_下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身きれいのヨガ初級	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	♡ウーブリング	ウーブリングヨガ【常温】	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
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	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	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_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ_ニクデ	【アジャスト】ほっそりニの脱ヨガ	60分
3	AJ_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	AJ_開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	Eナジー	Eナジーヨガ	60分
5	ヨガフロ-A	ヨガフロアアドバンス	70分

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名		時間
2	★マントラ太陽礼拝	マントラ太陽礼拝	70分

【スクリーン】

曜日	レッスン名	時間
1.5	◇リラックス【スクリーン】リラックスヨガ	60分
2	◇下半身キレイ初級【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリラ【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ランドアート×ネイチャー【スクリーン】サントアート×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	◇美尻【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇ニノゲ【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	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	◇ジョイフル【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分

【マシンピラティス】

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

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎どぅB+	Basic+	50分
2.5	◎どぅTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎どぅStretchC	Stretch&Conditioning	30分
3	◎どぅH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎どぅBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎どぅHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎どぅRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎どぅWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎どぅJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎どぅB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎どぅcore	Shape up Core	30分
3.5	◎どぅControlF	Control Flow	30分
4	◎どぅA+	Advance+	50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
5(土) 06:00-07:00	1.5	いつもと違う私ヨガ	友永由梨
7(月) 21:30-22:30	1.5	いつもと違う私ヨガ	
8(火) 11:00-12:00	1.5	呼吸を整えるリラックスヨガ	👑 大友祐希
8(火) 12:30-13:30	2	愛を伝えるキャンドルヨガ	👑 大友祐希
25(金) 09:30-10:30	2.5	夏に向けて！CORE RETREAT	中村穂乃香

○ … 常連レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 瞑想キックボクシング

▽ … 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)

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名
10分

【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。

 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

