

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。



## 【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間
1.5	リンパリフレッシュ	60分
1.5	睡眠	60分
2	美律	60分
2	ヨガピギナー	60分
2	ヨガフローリ	60分
2	美腸力	60分
2	上半身スッキリ初級	60分
2	AJ_カーボ2.0	【アジャスト】ヨガベーシック(強度2.0)
2	AJ_下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級
2	AJ_ヨガピギナー	【アジャスト】ヨガピギナー
2.5	◎ウェーブリンク	60分
2.5	背中美人	60分
2.5	ネイチャーフィールヨガ	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級
3	サウンドA	サウンドフローヨガ アクティブ
3	美尻	60分
3	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション
3	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ
3	AJ_美尻	【アジャスト】美尻ヨガ
3	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ
3	AJ_ニノウデ	【アジャスト】ほそっソリニの腕ヨガ
3	AJ_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty
3.5	開脚	開脚フローヨガ
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ
3.5	AJ_開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ
4	PW中級	パワーヨガ中級
4	エナジー	エナジーヨガ
5	ヨガフローA	ヨガフローバンス

【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	70分

## 【スクリーン】

順位	レッスン名	時間
1.5	◇リラックス 【スクreen】リラックスヨガ	60分
2	◇下半身キレイ初級 【スクreen】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリラックス 【スクreen】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ヨガアートキック 【スクreen】サンダードアート&ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◇ヨガB 【スクreen】ヨガベーシック	60分
3	◇お腹 【スクreen】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇サウンドE 【スクreen】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	◇美尻 【スクreen】美尻ヨガ	60分
3	◇ニノウデ 【スクreen】ほっこりニの腕ヨガ	60分
3.5	◇ヨガローB 【スクreen】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇ヨジョイフル 【スクreen】ヨジョイフルヨガ	60分

## 【マシンピラティス】

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

- … 常温レッスン
- … 体験レッスン予約可能
- ★ … マスタークラス
- △ … アロマ使用レッスン
- ◇ … スクリーンヨガ
- ×
- ◆ … 瞬間キックボクシング
- SP … 特別レッスン
- ▽ … ボイナビ
- 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 10分講座

18:30-19:30 レッスン名

10分 10分講座

## 【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に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。

10分

10分