

2025年8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08月30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(金)	2日(土)		3日(日)		4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)		10日(日)		11日(月)		12日(火)									
-	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								
定休日	09:30-10:30 美腸力 松野		09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 号本		09:30-10:30 AJ 美脚 関岡		09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 水原		09:30-10:30 サウンドA 号本		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 友永		09:30-10:30 3カビキナー 向野		09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 後藤		09:30-10:30 美腸力 中村		09:30-10:20 ◎ピラA+ 後藤		09:30-10:30 AJ ニューテ 岡田		09:00-10:00 SP 水原							
	11:00-12:00 3カビキナー 向野		11:00-12:00 ◇リラックス スクリーン		11:00-11:50 ◎ピラB+ 後藤		11:00-12:00 美腸力 水原		11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 関岡		11:00-12:00 3カビフローラ 号本		●11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 友永		11:00-12:00 ◎ピラStretchC 岡田		11:00-12:00 美腸力 中村		●11:00-11:50 ◎ピラH&L+ 松野		●11:00-11:50 ★マント太陽礼拝 水原		11:00-12:00 SP 後藤							
	12:30-13:30 ショフィル 松野		●12:30-13:20 ◎ピラLower+ 友永		12:30-13:30 美腸力 水原		12:30-13:20 ◎ピラWaist+ 関岡		12:30-13:30 ネイチャーア 号永		12:30-13:00 ◎ピラRefCore 平井		12:30-13:30 3カビフローバ 后藤		●12:30-13:30 リパリフレッシュ 向野		●12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 号本		●12:30-13:30 ◎ピラControlF 岡田		●12:30-13:30 ◎ピラA+ 関岡		●12:30-13:20 ◎ピラLower+ 平井							
	14:00-15:00 3カビフローラ 号本		14:00-14:50 ◎ピラH&L+ 水原		●14:00-15:00 AJ ニューテ 松野		●14:00-15:00 寝眠 関岡		14:00-14:50 ◎ピラStretchC 松野		●14:00-15:00 ◎ピラUpper+ 号本		14:00-15:00 3カビフローバ 号本		●14:00-15:00 ◎ピラLower+ 友永		14:00-15:00 ◎ピラHipLine 水原		●14:00-15:00 ◎ピラA+ 岡田		●14:00-15:00 3カビフローラ 号本		●14:00-15:00 ◎ピラH&L+ 松野							
	15:30-16:30 美腸力 中村		15:30-16:20 ◎ピラB&A+ 後藤		15:30-16:30 開脚 後藤		15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 中村		15:30-16:00 ◎ピラControlF 松野		15:30-16:30 リンパリフレッシュ 向野		15:30-16:00 ◎ピラHipLine 水原		15:30-16:30 お腹 中村		●15:30-16:20 ◎ピラLower+ 友永		●15:30-16:30 ネイチャー 岡田		●15:30-16:20 ◎ピラB+ 松野		●15:30-16:30 ◎ピラLower+ 友永		●15:30-16:20 ◎ピラWaist+ 関岡		●15:30-16:30 美律 中村		●15:30-16:20 ◎ピラLower+ 平井	
	●17:00-18:00 リンパリフレッシュ 向野		17:00-18:00 3カビフローラ 号本		●17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 岡田		17:00-18:00 ◇ウェーブリング 松野		17:00-17:50 ◎ピラB+ 平井		●17:00-18:00 ◎ピラLower+ 友永		●17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 号本		17:00-18:00 美腸力 水原		●17:00-17:50 ◎ピラJumpM 岡田		●17:00-18:00 ◎ピラA+ 向野		●17:00-17:50 ◎ピラLower+ 平井		●17:00-17:50 ◎ピラControlF 松野		●17:00-17:50 ◎ピラA+ 水原		●17:00-17:50 ◎ピラLower+ 後藤			
	18:30-19:30 ◇ヨガフローバ スクリーン		18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 号永		18:30-19:30 美腸力 松野		18:30-19:20 ◎ピラJumpM 後藤		18:30-19:30 美律 中村		18:30-19:20 ◎ピラH&L+ 岡田		18:30-19:30 ジョガーフィット 向野		18:30-19:30 ◎ピラBackStyle 水原		18:30-19:30 ◎ピラ骨盤 号本		●18:30-19:30 ◎ピラUpper+ 友永		●18:30-19:30 SP 水原		●18:30-19:30 AJ 骨盤 松野		●18:30-19:20 ◎ピラWaist+ 関岡		●18:30-19:30 AJ 美脚 関岡		●18:30-19:30 ◎ピラB+ 松野	
	20:00-21:00 お腹 中村		20:00-20:50 ◎ピラA+ 後藤		20:00-21:00 ◎ピラリフレッシュ 向野		20:00-20:30 ◎ピラControlF 岡田		20:00-21:00 AJ 骨盤 松野		20:00-21:00 睡眠 関岡		20:00-20:30 ◎ピラBackStyle 水原		20:00-21:00 サウンドA 号本		20:00-20:30 ◎ピラB&A+ 水原		●20:00-21:00 ◎ピラ骨盤 号本		●20:00-20:30 ◎ピラA+ 向野		●20:00-21:00 ◎ピラUpper+ 関岡		●20:00-21:00 ネイチャー 号永		20:30-21:00 FS-P 後藤			
	●20:00-21:00 ◎ピラLower+ 号本		●20:00-21:00 ◎ピラ骨盤 松野		●20:00-21:00 睡眠 関岡		●20:00-21:00 ◎ピラBackStyle 水原		●20:00-21:00 サウンドA 号本		●20:00-21:00 ◎ピラB&A+ 水原		●20:00-21:00 ◎ピラ骨盤 号本		●20:00-21:00 ◎ピラA+ 向野		●20:00-21:00 ◎ピラUpper+ 関岡		●20:00-21:00 ネイチャー 号永		●20:00-21:00 ◎ピラHipLine 水原		●20:00-21:00 ◎ピラA+ 平井		●20:00-21:00 ◎ピラLower+ 平井					
	●20:00-21:00 ◎ピラLower+ 号本		●20:00-21:00 ◎ピラ骨盤 松野		●20:00-21:00 睡眠 関岡		●20:00-21:00 ◎ピラBackStyle 水原		●20:00-21:00 サウンドA 号本		●20:00-21:00 ◎ピラB&A+ 水原		●20:00-21:00 ◎ピラ骨盤 号本		●20:00-21:00 ◎ピラA+ 向野		●20:00-21:00 ◎ピラUpper+ 関岡		●20:00-21:00 ネイチャー 号永		●20:00-21:00 FS-P 後藤		●20:00-21:00 ◎ピラUpper+ 号本		●20:00-21:00 AJ ニューテ 岡田		●20:00-21:00 ◎ピラLower+ 平井			
	●20:00-21:00 ◎ピラLower+ 号本		●20:00-21:00 ◎ピラ骨盤 松野		●20:00-21:00 睡眠 関岡		●20:00-21:00 ◎ピラBackStyle 水原		●20:00-21:00 サウンドA 号本		●20:00-21:00 ◎ピラB&A+ 水原		●20:00-21:00 ◎ピラ骨盤 号本		●20:00-21:00 ◎ピラA+ 向野		●20:00-21:00 ◎ピラUpper+ 関岡		●20:00-21:00 ネイチャー 号永		●20:00-21:00 FS-P 後藤		●20:00-21:00 ◎ピラUpper+ 号本		●20:00-21:00 AJ ニューテ 岡田		●20:00-21:00 ◎ピラLower+ 平井			

13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)	25(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								
●09:30~10:30 リンパリフレッシュ 関岡	09:30~10:00 ◎ヒラStretchC 松野																			
				09:30~10:30 サウンドA 弓本	●09:30~10:20 ◎ヒラUpper+ 友永	●09:30~10:30 ネイチャー 友永	●09:30~10:20 ◎ヒラLower+ 弓本	●09:30~10:30 ヨガビキニ+ 向野	●09:30~10:20 ◎ヒラWaist+ 岡岡	09:30~10:40 ★マツラ太陽礼拝 水原	●09:30~10:20 ◎ヒラB+ 平井	●09:30~10:30 ヨガビキニ+ 中村	09:30~10:00 ◎ヒラStretchC 松野	09:30~10:30 SP 弓本	●09:30~10:30 ネイチャー 岡田	●09:30~10:20 ◎ヒラWaist+ 中村	●09:30~10:30 ヨガビキニ+ 向野	●09:30~10:20 ◎ヒラLower+ 関岡	●09:30~10:30 ヨガビキニ+ 向野	09:30~10:00 ◎ヒラControlF 松野
11:00~12:00 サウトE 後藤	●11:00~11:50 ◎ヒラB&A+ 松野			●11:00~12:00 ◇リラックス スクリーン	●11:00~11:50 ◎ヒラH&L+ 水原	●11:00~12:00 AJ 骨盤 水原	●11:00~11:50 ◎ヒラWaist+ 弓本	●11:00~12:00 リンパリフレッシュ 向野	●11:00~12:00 ◎ヒラLower+ 弓本	●11:00~12:00 AJ 美尻 岡岡	●11:00~12:00 ◎ヒラWaist+ 中村	●11:00~12:00 下半身ヨガ初級 奥村	●11:00~11:50 ◎ヒラUpper+ 友永	●11:00~12:00 ヨガビキニ+ 村井	●11:00~11:50 ◎ヒラLower+ 中村	●11:00~12:00 ◇お腹 スクリーン	●11:00~11:50 ◎ヒラH&L+ 岡田	11:00~12:00 サウトE 山下	●11:00~11:50 ◎ヒラB+ 松野	
●12:30~13:30 ネイチャー 岡田	●12:30~13:20 ◎ヒラLower+ 関岡			●12:30~13:30 AJ 美尻 弓本	●12:30~13:30 ◎ヒラLower+ 友永	●12:30~13:30 AJ 美尻 後藤	●12:30~13:30 ◎ヒラB+ 岡岡	●12:30~13:30 ◎ヒラUpper+ 友永	●12:30~13:30 AJ 3D B2.0 水原	●12:30~13:30 ◎ヒラUpper+ 中村	●12:30~13:30 PW中級 中村	●12:30~13:30 ◎ヒラB&A+ 松野	12:30~13:30 FS-B 岡田	●12:30~13:30 ◎ヒラUpper+ 平井	●12:30~13:30 ヨガビキニ+ 向野	●12:30~13:20 ◎ヒラWaist+ 岡岡	●12:30~13:30 ヨガビキニ+ 向野	●12:30~13:20 ◎ヒラControlF 弓本		
●14:00~15:00 ◇リラックス スクリーン	●14:00~14:50 ◎ヒラB+ 松野			14:00~15:00 ◎ヒラBackStyle 水原	●14:00~15:00 ●14:00~15:00 AJ リラックス 水原	●14:00~15:00 ◎ヒラB&A+ 松野	●14:00~15:00 ネイチャー 岡田	●14:00~15:00 ◎ヒラControlF 松野	●14:00~15:00 ●14:00~15:00 AJ 骨盤 中村	●14:00~15:00 ●14:00~15:00 ◎ヒラLower+ 弓本	●14:00~15:00 ●14:00~15:00 AJ ニューヨーク 奥村	●14:00~15:00 ●14:00~15:00 ヨガビキニ+ 岡田	●14:00~15:00 ●14:00~15:00 お腹 村井	●14:00~15:00 ●14:00~15:00 ◎ヒラH&L+ 水原	●14:00~15:00 ●14:00~15:00 睡眠 山本	●14:00~15:00 ●14:00~15:00 ◎ヒラA+ 岡田	●14:00~15:00 ●14:00~15:00 骨盤 山下	●14:00~15:00 ●14:00~15:00 ◎ヒラUpper+ 弓本		
15:30~16:30 エナジー 岡田	●15:30~16:20 ◎ヒラUpper+ 関岡			●15:30~16:30 リンパリフレッシュ 向野	●15:30~16:20 ◎ヒラWaist+ 弓本	●15:30~16:30 ヨガフローラ 弓本	●15:30~16:30 ◎ヒラLower+ 友永	●15:30~16:30 ●15:30~16:20 PW初級 弓本	●15:30~16:20 ◎ヒラB+ 松野	●15:30~16:30 睡眠 岡岡	●15:30~16:20 ◎ヒラUpper+ 平井	●15:30~16:30 ヨガビキニ+ 向野	●15:30~16:20 ◎ヒラH&L+ 後藤	●15:30~16:30 AJ 下半身ヨガ初級 中村	●15:30~16:20 ◎ヒラControlF 松野	●15:30~16:20 ◎ヒラA+ 後藤	●15:30~16:30 睡眠 岡田	●15:30~16:20 ◎ヒラH&L+ 岡田		
●17:00~18:00 AJ 骨盤 中村	●17:00~17:50 ◎ヒラH&L+ 後藤			●17:00~18:00 AJ 美尻 友永	●17:00~18:00 ◎ヒラTotalBody 水原	●17:00~18:00 ◎ヒラJumpM 松野	●17:00~17:50 ◎ヒラJumpM 後藤	●17:00~18:00 ●17:00~18:00 ヨガビキニ+ 岡岡	●17:00~18:00 ●17:00~18:00 AJ PW初級 弓本	●17:00~18:00 ●17:00~18:00 ヨガビキニ+ 向野	●17:00~18:00 ●17:00~18:00 ヨガビキニ+ 水原	●17:00~18:00 ●17:00~18:00 AJ 美尻 友永	●17:00~18:00 ●17:00~18:00 ◎ヒラUpper+ 岡岡	●17:00~18:00 ●17:00~18:00 AJ PW初級 水原	●17:00~18:00 ●17:00~18:00 ヨガフローラ 松野	●17:00~18:00 ●17:00~18:00 ◇ヨガフローラ スクリーン	●17:00~18:00 ●17:00~18:00 ◎ヒラLower+ 友永	●17:00~18:00 ●17:00~18:00 ネイチャー 岡田	●17:00~17:50 ●17:00~18:00 ◎ヒラLower+ 弓本	
●18:30~19:30 ◇ヨガB2.0 スクリーン	18:30~19:30 肩こり 折合谷			18:00~18:30 ◎ヒラcore 水原				18:30~19:30 ◎ヒラControlF 岡田	●18:30~19:30 ●18:30~19:30 AJ ニューヨーク 岡田	●18:30~19:30 ●18:30~19:30 ヨガビキニ+ 弓本	●18:30~19:30 ●18:30~19:30 ヨガビキニ+ 後藤	●18:30~19:30 ●18:30~19:30 ヨガビキニ+ 向野	●18:30~19:30 ●18:30~19:30 ヨガビキニ+ 後藤	●18:30~19:30 ●18:30~19:30 AJ 下半身ヨガ初級 中村	●18:30~19:30 ●18:30~19:30 ◎ヒラControlF 松野	●18:30~19:30 ●18:30~19:30 ヨガビキニ+ 後藤	●18:30~19:30 ●18:30~19:30 睡眠 岡田	●18:30~19:30 ●18:30~19:30 ◎ヒラWaist+ 岡岡		
●20:00~21:00 美律 中村	●20:00~20:50 ◎ヒラB&A+ 後藤			●20:00~21:00 ヨガビキニ+ 平井	●20:00~21:00 ●20:00~21:00 ショフル 松野	●20:00~21:00 ●20:00~21:00 ヨガビキニ+ 岡田	●20:00~21:00 ●20:00~21:00 ヨガビキニ+ 向野	●20:00~21:00 ●20:00~21:00 ヨガビキニ+ 松野	●20:00~21:00 ●20:00~21:00 ヨガビキニ+ 向野	●20:00~21:00 ●20:00~21:00 ヨガビキニ+ 岡田	●20:00~21:00 ●20:00~21:00 ヨガビキニ+ 後藤	●20:00~21:00 ●20:00~21:00 ヨガビキニ+ 水原	●20:00~21:00 ●20:00~21:00 ヨガビキニ+ 松野	●20:00~21:00 ●20:00~21:00 ヨガビキニ+ 友永	●20:00~21:00 ●20:00~21:00 ネイチャー 岡田	●20:00~21:00 ●20:00~21:00 ヨガビキニ+ 弓本				

【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
1.5	AJ_リラックス	60分
2	美律	60分
2	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリラ	60分
2	美腸力	60分
2	上半身スッキリ初級	60分
2	下半身キレイ初級	60分
2	AJ_ヨガB2.0	【アジャスト】ヨガベーシック(強度2.0)
2	AJ_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
2	AJ_下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身キレイヨガ初級
2.5	肩こり	肩こり改善ヨガ
2.5	④ウェーブリング	ウェーブリングヨガ【常温】
2.5	背中美人	背中美人ヨガ
2.5	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ
3	PW初級	パワーヨガ初級
3	お腹	お腹引き締めヨガ
3	サウンドA	サウンドフローヨガ アクティブ
3	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション
3	ニノウデ	ほっそりニの腕ヨガ
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_PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級
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】ほっそりニの腕ヨガ
3	AJ_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ
3.5	ヨガフローベース	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
4	PW中級	パワーヨガ中級
4	エナジー	エナジーヨガ
5	ヨガフローア	ヨガフローアドバンス

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	⑩ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	⑩ビラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	⑩ビラB+	Basic+	50分
2.5	⑩ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	⑩ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
3	⑩ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	⑩ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	⑩ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	⑩ビラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	⑩ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	⑩ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	⑩ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	⑩ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	⑩ビラControlF	Control Flow	30分
4	⑩ビラA+	Advance+	50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
2.5	★呼吸アーサナ	呼吸で深まるアーサナ

## 【スクリーン】

種類	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	◇ヨガB2.0 【スクリーン】ヨガベーシック(強度2.0)	60分
2	◇下半身きれい初級 【スクリーン】下半身きれいいヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー 【スクリーン】ヨガビギナー	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	◇骨盤 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	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

## 【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
8(金) 09:00-10:00	2	はじめてのよがりとりーと~ヨガビギナー後編~	水原海
8(金) 13:30-14:30	2	はじめてのよがりとりーと~ヨガビギナー後編~	水原海
8(金) 18:30-19:30	2	はじめてのよがりとりーと~ヨガビギナー後編~	水原海
10(日) 11:00-12:00	3.5	くびれデザインヨガ	後藤涼実
18(月) 18:30-19:30	3.5	くびれデザインヨガ	後藤涼実
22(金) 09:30-10:30	2.5	マシンピラティス	弓本あかり
30(土) 17:30-18:30	2.5	sunset beach yoga	弓本あかり

- … 常温レッスン
- ★ … マスタークラス
- △ … スクリーニングヨガ
- ◆ … 瞬間キックボクシング
- ▽ … ポイナビ
- 10分 … 10分講座

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

10分

- … 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)

レッスン後  
10分講座

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。

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](http://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

