

2025年7月レッスンスケジュール LAVA イオンタウン君津店(全スタジオ:女性専用)

※2025年07月29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。

14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	
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 AJ.下半身スカリ初級 青野	●09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 星野	●09:00-10:00 美腸力 青野	●09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 鈴木望未	●09:00-10:00 リンパリフレッシュ 小山	●09:00-09:50 ◎ビラLower+ 青野	●09:00-10:00 美尻 鈴木望未	●09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 小山	●08:00-09:00 AJ.二ケテ 青野	08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 鈴木望未	08:00-09:15 MYB 星野	●08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 小山	
10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	
10:45-11:45 ニケテ 青野	10:45-11:35 ◎ビラWaist+ 星野	●10:45-11:45 AJ.リラックス 青野	●10:45-11:35 ◎ビラH&L+ 鈴木望未	10:45-11:45 サウンドE 小山	●10:45-11:35 ◎ビラUpper+ 鈴木望未	●10:30-11:30 AJ.上半身スカリ初級 秋本	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 小山	●09:30-10:30 AJ.美脚 鈴木萌華	●09:30-10:20 ◎ビラLower+ 鈴木望未	●09:45-10:45 AJ.リラックス 鈴木萌華	09:45-10:15 ◎ビラRefBody 小山	
10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	
●12:30-13:00 ◎ヨガビキニ+ スクリーン	●12:30-13:20 ◎ビラB+ 星野	12:30-13:30 ●サウンドA スクリーン	●12:30-13:20 ◎ビラLower+ 青野	●12:30-13:30 AJ.お腹 鈴木萌華	●12:30-13:20 ◎ビラB&A+ 鈴木望未	12:00-13:00 SP 鈴木望未	●12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 小山	●11:00-12:00 PW初級 鈴木萌華	●11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 青野	●11:30-12:30 リンパリフレッシュ 小山	●11:30-12:20 ◎ビラLower+ 星野	
10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	
●14:15-15:15 AJ.ヨガH&L+ 鈴木望未		●14:15-15:05 ◎ビラ&A+ 鈴木望未	●14:15-15:15 美尻 鈴木望未	●14:15-15:05 ◎ビラB+ 星野	●14:15-15:05 AJ.上半身スカリ初級 秋本	●14:15-15:15 AJ.二ケテ 青野	●14:15-15:15 ◎ビラWaist+ 星野	●13:00-14:00 AJ.美脚 秋本	●13:00-13:50 ◎ビラLower+ 青野	13:00-14:00 AJ.お腹 鈴木萌華	13:00-13:50 ◎ビラWaist+ 星野	
10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	
15:00-16:30 WS 星野		●15:45-16:45 AJ.リラックス 鈴木萌華				●16:15-17:05 ◎ビラLower+ 松宮		●16:00-17:00 AJ.美尻 秋本	●16:00-16:50 ◎ビラH&L+ 鈴木望未	●16:00-17:00 AJ.上半身スカリ初級 秋本	●16:00-16:50 ◎ビラLower+ 鈴木望未	●12:30-13:00 ◎ビラRefBody 小山
10分						10分		10分		10分		
16:00-17:00 PW初級 鈴木萌華						16:30-17:30 AJ.上半身スカリ初級 秋本	●16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 松宮	17:45-18:45 エナジー ⁺ 鈴木望未	17:45-18:35 ◎ビラUpper+ 松宮	●17:45-18:45 AJ.リラックス 鈴木萌華	●17:45-18:35 ◎ビラH&L+ 鈴木望未	
10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	
●17:30-18:30 AJ.骨盤 松宮	●17:30-18:20 ◎ビラB&A+ 鈴木望未	17:30-18:30 美腸力 鈴木萌華	●17:30-18:20 ◎ビラB+ 星野	●17:30-18:30 AJ.ヨガビキニ+ 松宮	●17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 星野	18:00-19:00 AJ.ヨガH&B 青野	18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 松宮	●18:00-19:00 AJ.美脚 秋本	●18:00-18:50 ◎ビラLower+ 松宮	●19:30-20:30 PW上級 松宮	●19:30-20:30 AJ.上半身スカリ初級 秋本	
10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	
19:15-19:45 SP 松宮	19:15-19:45 ◎ビラRefBody 小山	●19:15-20:15 AJ.美脚 鈴木萌華	19:15-20:05 ◎サウンドA スクリーン	19:15-20:05 ◎ビラLower+ 松宮	●19:15-20:05 美腸力 松宮	●19:30-20:30 ◎ビラLower+ 青野		●19:30-20:30 AJ.二ケテ 青野	●19:30-20:30 ◎ビラUpper+ 松宮	●19:30-20:30 ◎お腹 スクリーン	●19:30-20:30 ◎ビラB&A+ 鈴木望未	
10分	10分							10分		10分		
●21:00-22:00 睡眠 松宮	●21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 小山	21:00-22:00 AJ.PW初級 鈴木萌華	●21:00-22:00 AJ.リンパリフレッシュ 星野	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 松宮	●21:00-22:00 ◎ヨガローラー ⁺ スクリーン	●21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 青野		21:00-22:00 SP 鈴木望未		●21:00-22:00 AJ.テンポ+トネイバー 星野	●21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 青野	
10分	10分							10分		10分		

【通常レッスン】

強度		レッスン名	時間
1.5	リラックス	リラックスヨガ	60分
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
1.5	AJ_リハーバル	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	Dテックス	デジタルデックスヨガ	60分
1.5	AJ_リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	美腸力	美腸カヨガ	60分
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	60分
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	60分
2	AJ_ヨガフローリーラ	【アジャスト】ヨガフローリラックス	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	肩こり	肩こり改善ヨガ	60分
2.5	AJ_ネイチャ-	【アジャスト】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	AJ_サンドアートネイチャ-	【アジャスト】サンドアート×ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	AJ_ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級	60分
3	美脚	美脚ヨガ	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	ニ/ウデ	ほっそり二の腕ヨガ	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_PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ_ニ/ウデ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	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_ヨガフローB	【アジャスト】ヨガフローベーシック	60分
3.5	AJ_開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	エナジー	エナジヨガ	60分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60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
3	★股関節・肩 股関節 & 肩と遊ぶヨガ	70分

【スクリーン】

選択	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリフレ【スクreen】リンパリフレッシュヨガ	60分
2	◇上半身ストレッチ初級【スクreen】上半身スッキヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー【スクreen】ヨガビギナー	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	◇ネイチャ―【スクreen】ネイチャーフィールドヨガ	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	◇サウンドA【スクreen】サウンドフローヨガ アクティヴ	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	頻度	レッスン名	担当インストラクター
7(月)	12:00-13:00	3 mindfulness healing ~動~	松宮真子
14(月)	19:15-20:15	3 mindfulness healing ~動~	松宮真子
17(木)	12:00-13:00	1.5 ゆるゆるほぐすあぐら快適ヨガ	鈴木望未
22(火)	21:00-22:00	1.5 ゆるゆるほぐすあぐら快適ヨガ	鈴木望未
25(金)	09:00-10:00	2.5 トノエ日和	小山くるみ
29(火)	12:30-13:30	2 【常温】自分と繋がる瞑想ヨガ	星野真季

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

=トップインストラクター

レッスン日時	回数	レッスン名	担当インストラクター
15(火)	15:00-16:30	1 ゆだねてほどくリストラティブヨガ	星野真季

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

レッスン前 18:30-19:30
レッスン名
10分講座

レッスン後 21:00-22:00
レッスン名
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)

10分

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。

【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.comLAVA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