

2025年8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08月13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。

【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_リハーリカル	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	Dトックス	デジタルDトックスヨガ	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_ヨガB2.0	【アジャスト】ヨガベーシック(強度2.0)	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_ヨガフローリーフ	【アジャスト】ヨガフローリーリラックス	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	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチャーヨガ	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	AJサウンドアートネイチャ	【アジャスト】サウンドアート×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	お腹	お腹引き締めヨガ	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	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】骨盆筋整ヨガ	60分
3	AJ_ニクテ	【アジャスト】ほっこりニクの腕ヨガ	60分
3	AJ_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	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_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	エナジーヨガ	60分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリフレ【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	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
3	◇サウンドA【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	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	◇開脚 【スクリーン】開脚ヨガ	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

強度	レッスン名	時間	
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	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
9(土) 08:00-09:00	3.5	Beautiful Waist Line Yoga	小山くるみ
11(月) 11:30-12:30	3	mindfulness healing ~動~	松宮真子
22(金) 09:00-10:00	3	FunShapeRetreat	青野稀菜
22(金) 18:00-19:00	3	FunShapeRetreat	小山くるみ
26(火) 19:15-20:15	1.5	ゆるゆるほぐすあぐら快適ヨガ	鈴木望未
27(水) 21:00-22:00	2	【常温】自分と繋がる瞑想ヨガ	星野真季

- … 常温レッスン
- ★ … マスタークラス
- ◇ … スクリーンヨガ
- ◆ … 瞑想キックボクシング
- ▽ … ポイナビ
- 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)

10分
レッスン前
10分講座

10分
レッスン後
10分講座

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

