

2025年12月レッスンスケジュール LAVA 東浦店(全スタジオ:女性専用)

※2025年12月19日02:01 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。

13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	
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	
●08:00-09:00 AJ 美尻 引本		08:00-09:00 SP 石垣	08:30-09:20 ④ビラH&L+ 神谷					●08:00-09:00 AJ リラクス 大塚	08:30-08:50 ④ビラcore 山崎	08:00-08:00 AJ PW初級 大塚	●08:30-09:20 ④ビラB+A+ 山崎	
●09:40-10:40 △ネイチャースクリーン		●09:40-10:40 △上半身スカリ初級 スクリーン	●09:30-10:20 ④ビラH&L+ 山崎	●09:00-10:00 AJヨガキナー 金里	●09:30-10:20 ④ビラH&L+ 神谷	●09:00-10:10 ★呼吸 金里	●09:30-10:20 ④ビラJumpM 山崎	●09:00-10:00 カラダほぐし 原	●09:30-10:20 ④ビラUpper+ 尾崎	●09:00-10:00 PW初級 則武	●09:30-10:20 ④ビラcore 山崎	
●10:30-11:00 ④ビラcore 山崎		●10:10-11:00 ④ビラB+ 神谷	●10:40-11:40 下半身+レイ中級 金里	●11:00-11:50 ④ビラB+ 山崎	●10:40-11:40 AJ上半身スカリ初級 金里	●11:00-11:50 ④ビラLower+ 神谷	●10:40-11:40 ヨガキナー 則武	●10:40-11:40 ヨガキナー 則武	●10:40-11:40 ④ビラUpper+ 尾崎	●09:40-10:40 AJ PW初級 大塚	●09:30-10:20 ④ビラB+A+ 山崎	
11:20-12:20 FS-P 金里		●11:20-12:30 ★呼吸 金里	●11:50-12:40 ④ビラH&L+ 山崎	●12:20-12:50 ④ビラHipLine 山崎	●12:20-13:20 カラダほぐし 原	●12:20-13:20 AJお腹 大塚	●12:50-13:40 ④ビラWaist+ 神谷	●12:20-13:20 リラクス 大塚	●12:20-13:20 ④ビラcore 山崎	●12:20-13:20 AJニノウデ 金里	●11:40-12:10 ④ビラTotalBody 山崎	
●13:00-14:00 カラダほぐし 原		●13:00-14:00 △ヨガBackStyle スクリーン	●13:20-13:50 ④ビラBackStyle 山崎	●13:20-13:50 ④ビラTotalBody 山崎	●14:00-15:00 △美尻 スクリーン	●14:00-15:00 AJリラクス 大塚	●15:30-16:20 ④ビラUpper+ 橋本	●12:40-13:30 ④ビラWaist+ 尾崎	●12:40-13:30 ④ビラcore 山崎	●13:00-14:00 AJヨガキナー 金里	●11:40-12:10 ④ビラTotalBody 山崎	
●14:30-15:30 AJリラクス 引本		●14:30-15:30 AJニノウデ 神谷	●15:10-16:00 ④ビラB+ 山崎		●14:00-15:00 AJリラクス 大塚		●15:30-16:20 ④ビラUpper+ 橋本	●13:30-14:20 ④ビラB+ 橋本	●13:00-14:00 AJヨガキナー 金里	●14:00-15:00 リラクス 則武	●12:40-13:30 ④ビラB+A+ 山崎	
●15:20-15:50 ④ビラTotalBody 山崎					●16:40-17:40 AJリラクス 大塚	●16:40-17:40 AJ 美尻 引本	●16:50-17:40 ④ビラA+ 山崎	●16:40-17:40 AJリラクス 大塚	●16:40-17:40 ④ビラLower+ 橋本	●16:40-17:40 WS 松本	●14:40-16:10 ④ビラcore 松本	
●16:10-17:20 ★呼吸 金里		●16:20-17:20 AJリラクス 大塚	●16:40-17:40 AJリラクス 大塚	●16:50-17:40 ④ビラA+ 山崎	●17:20-18:10 ④ビラLower+ 橋本	●17:40-18:40 △美脚 スクリーン	●18:50-19:40 ④ビラB+ 橋本	●17:40-18:40 AJリラクス 引本	●16:20-17:20 AJ 美尻 引本	●16:50-17:40 ④ビラUpper+ 橋本	●15:30-16:30 睡眠 尾崎	
●18:00-19:00 AJ PW初級 大塚		●18:00-19:00 AJ ネイチャーキ 金里		●18:00-19:00 SP 山崎	●18:20-19:20 AJ PW初級 大塚	●18:30-19:40 ④ビラB+ 橋本	●19:20-20:20 AJリラクス 引本	●18:50-19:40 ④ビラB+ 橋本	●18:00-19:00 AJリラクス 引本	●18:00-18:50 ④ビラUpper+ 橋本	●18:00-19:00 △リンパリル スクリーン	
		●20:00-21:00 △PW初級 スクリーン			●20:00-21:00 AJリラクス 引本	●20:00-21:00 AJリラクス 引本	●21:00-21:50 ④ビラLower+ 橋本	●21:00-22:00 AJ 美尻 引本	●19:20-20:20 AJ上半身スカリ初級 金里	●19:30-20:30 ④ビラWaist+ 橋本	●19:10-20:10 AJ PW初級 大塚	●17:55-18:45 ④ビラB+ 神谷
		●21:00-21:50 ④ビラB+ 橋本							●17:40-18:40 AJ骨盤 金里	●18:00-19:00 △リンパリル スクリーン	●18:20-19:20 AJリラクス 大塚	●18:50-19:40 ④ビラB+ 神谷
									●17:40-18:40 ④ビラWaist+ 橋本	●18:00-19:00 △リンパリル スクリーン	●18:20-19:20 AJリラクス 大塚	●20:10-21:10 △下半身レイ初級 スクリーン
									●20:40-21:30 ④ビラWaist+ 橋本	●21:00-22:00 AJ 美尻 引本	●21:00-22:00 △ヨガ スクリーン	●21:00-21:50 ④ビラH&L+ 神谷

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
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
●09:00-10:00 AJ.美尻 引本	●10分	●09:00-10:00 SP 金里	●10分	●08:00-09:00 AJ.美尻 引本	●10分	●08:00-09:00 AJ.リラックス 引本
●09:30-10:20 ◎ピラB+ 橋本		●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 橋本	●10分	●08:30-09:20 ◎ピラlower+ 橋本		●08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 橋本
10:30-11:30 FS-B 金里	●10:40-11:40 ヨガピキナー 則武	●11:10-12:00 ◎ピラLower+ 橋本	●11:20-12:20 AJ.ニクテ 神谷	●09:40-10:50 ★呼吸 金里	●10:10-11:00 ◎ピラWaist+ 橋本	●09:40-10:40 AJ.ヨガピキナー 金里
●12:00-13:00 AJ.リラックス 引本	●12:40-13:10 ◎ピラRefCore 橋本	●12:20-13:20 FS-D 金里		●12:00-12:30 ◎ピラRefCore 橋本	●11:20-12:50 SP 山崎	●11:45-12:35 ◎ピラH&L+ 神谷
●14:00-15:00 △ネイチャースクリーン	●14:30-15:20 ◎ピラWaist+ 橋本	●14:40-15:40 △ヨガフローラスクリーン	●13:00-14:00 AJ.美尻 引本	●14:30-15:30 △骨盤 スクリーン		●13:15-14:05 ◎ピラWaist+ 橋本
●15:50-16:50 AJ.美尻 引本		●16:20-17:20 SP 金里	●15:10-16:00 ◎ピラH&L+ 神谷	●16:20-17:20 AJ.PW初級 大塚		●15:10-16:00 ◎ピラUpper+ 神谷
●18:00-19:00 AJ.ニクテ 神谷	●18:15-19:05 ◎ピラH&L+ 山崎	17:30-18:30 △ヨガフローラスクリーン	●18:00-19:00 △下半身キレイ初級 スクリーン		18:00-18:50 ◎ピラB+ 神谷	
19:30-20:30 AJ.PW初級 大塚		19:00-20:30 SP 大塚	●19:20-20:10 ◎ピラA+ 山崎	●16:50-17:40 ◎ピラB+ 神谷	●10分	
●21:00-22:00 AJ.骨盤 神谷	●21:15-22:05 ◎ピラB+ 山崎	●21:00-22:00 △ヨガフローラスクリーン	●21:10-22:00 ◎ピラH&L+ 山崎		●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	カラダ【まぐし】	カラダ【まぐし】ヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	A.J.リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	A.J.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	A.J.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	A.J.ヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	60分
2.5	A.J.ネイチャリー	【アジャスト】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	ホットピラ	ホットピラティス	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級	60分
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	60分
3	A.J.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	A.J.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	A.J.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	A.J.サウンド'A	【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	A.J.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	A.J.二ノ Wade	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	A.J.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	下半身キレイ中級	下半身きれいヨガ中級	60分
4	FS-D	Fun Shape Disco	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
2	★呼吸	ゆるめて深まる呼吸ヨガ	70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reen】リンパリフレッシュヨガ	60分
2	◇上半身スッキ初級【スクreen】上半身スッキヨガ初級	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「フローリツ」【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	◇PW初級【スクreen】パワーヨガ初級	60分
3	◇サウンドA【スクreen】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇骨盤【スクreen】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇美脚【スクreen】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ヨガ「フローB」【スクreen】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇開脚【スクreen】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル【スクreen】ジョイフルヨガ	60分
4	◇エナジー【スクreen】エナジーヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ビラLower+	50分
2.5	◎ビラUpper+	50分
2.5	◎ビラB+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	30分
2.5	◎ビラRefBody	30分
3	◎ビラH&L+	50分

強度		レッスン名	時
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30
3	◎ビラRefreshCore	Refresh Core	30
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape+	50
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30
4	◎ビラA+	Advance+	50

## 【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
1(月) 10:40-11:40	3	体幹upメリハリボディヨガ	金里莉奈
2(火) 10:00-11:00	1.5	ここから温まるヨガリトリート	原綾香
4(木) 21:00-22:00	3	体幹upメリハリボディヨガ	金里莉奈
6(土) 14:30-15:30	2.5	【アジャスト】常温ヨガベーシック	石垣美海
7(日) 08:00-09:00	3	体幹upメリハリボディヨガ	金里莉奈
8(月) 12:00-13:00	1.5	【常温】柔軟性を高めるマル秘メソッド～前屈～	金里莉奈
8(月) 19:30-20:30	2.5	【アジャスト】常温ヨガベーシック	石垣美海
10(水) 16:40-17:40	3	体幹upメリハリボディヨガ	金里莉奈
14(日) 08:00-09:00	2.5	【アジャスト】常温ヨガベーシック	石垣美海
16(火) 10:00-11:00	3	【1day】ピラティスセミバーソナル	山崎聖矢加
16(火) 18:00-19:00	3	【1day】ピラティスセミバーソナル	山崎聖矢加
23(火) 13:00-14:00	2	東浦店 1st ANNIVERSARY クリスマスパーティー	橋本安未
24(水) 10:40-11:40	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	金里莉奈
26(金) 09:00-10:00	2	疲れを癒すマインドリセットヨガ	金里莉奈
26(金) 19:00-20:30	4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	大塚希星
27(土) 16:20-17:20	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	金里莉奈
28(日) 11:20-12:50	4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	山崎聖矢加

## 【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	頻度	レッスン名	担当インストラクター
20(土) 14:40-16:10	2	【¥3000】股関節整体ヨガ～柔軟性を高めて、無理なく開脚～	松本祐司

- ◎ … 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
- ◇ … スクリーニング
- ✗ … 予約不要レッスン
- ◆ … 踏面キックボクシング
- 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

18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名

10分

18:30-19:30  
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。

