

2025年7月レッスンスケジュール LAVA 美濃加茂店(全スタジオ:男女共用)

※2025年07月29日02:10 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。

5日(土)					6日(日)					7日(月)					8日(火)					
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	
●08:20-09:20 AJ お腹 森下	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 河田	08:00-09:00 ◇×マシンジム			●08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 高井	08:00-09:00 ◇×マシンジム														
					08:20-09:20 美腸力 徳永															
						09:00-10:00 ◇×マシンジム	09:00-10:00 SP			09:00-10:00 ◇×マシンジム		09:00-10:00 ◎ピラLower+ 高井	09:00-10:00 SP		●09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 河田	09:00-10:00 ◇×マシンジム		09:00-10:00 ◇×マシンジム		
						●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 河田				●09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 高井				●09:20-10:20 AJ 上半身ストレッチ	09:20-10:20 ヨガフロ-B 三澤					
09:50-10:50 ヨガフロ-B 三澤	10:00-11:00 ◇×マシンジム				09:50-10:50 サントA 河田				10:00-11:00 ◇×マシンジム							10:00-11:00 ◇×マシンジム				
●11:20-12:20 AJ リラックス 森下	11:10-12:00 ◎ピラLower+ 河田	11:00-12:00 ◇×マシンジム			●11:20-12:20 ◎ピラLower+ 高井	11:10-12:00 ◎ピラLower+ 徳永			11:00-12:00 ◇×マシンジム		●10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 高井	11:00-12:00 ◇×マシンジム		10:50-11:50 ヨガフロ-B 三澤	11:00-12:00 ◇×マシンジム		11:00-12:00 ◇×マシンジム			
					12:00-13:00 ◇×マシンジム				12:00-13:00 ◇×マシンジム					12:00-13:00 ◇×マシンジム		●12:20-13:20 AJ ヨガヒキナ- 松見	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 河田		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
12:50-13:50 美腸力 三澤	13:00-14:00 ◇×マシンジム				●12:50-13:50 AJ リンパリフレ 河田				13:00-14:00 ◇×マシンジム								13:00-14:00 ◇×マシンジム			
					14:00-15:00 ◇×マシンジム				14:00-15:00 ◇×マシンジム					14:00-15:00 ◇×マシンジム		●13:50-14:50 AJ 美脚 徳永	14:20-15:20 SP		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
●14:30-15:30 AJ ヨガヒキナ- 徳永	●14:50-15:40 ◎ピラLower+ 高井	15:00-16:00 ◇×マシンジム			●14:50-15:40 ◎ピラLower+ 三澤	●14:50-15:40 ◎ピラLower+ 三澤			15:00-16:00 ◇×マシンジム		15:00-16:00 ◇×マシンジム						15:00-16:00 ◇×マシンジム			
16:00-17:00 AJ ニノケテ 松見	16:00-17:00 ◇×マシンジム				●16:00-17:00 AJ お腹 森下	●16:00-17:00 AJ お腹 森下			16:00-17:00 ◇×マシンジム		16:00-17:00 ◇×マシンジム			16:00-17:00 ◇×マシンジム		16:00-17:00 ◇×マシンジム		16:00-17:00 ◇×マシンジム		
	16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 若宮					16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 三澤									16:20-17:10 ◎ピラLower+ 若宮					
					17:00-18:00 SP	17:00-18:00 SP			17:00-18:00 ◇×マシンジム					17:00-18:00 ◇×マシンジム			17:00-18:00 ◇×マシンジム			
17:30-18:30 AJ PW初級 徳永					17:30-18:30 PW中級 松見										17:30-18:30 AJ ヨガB2.0 松見			17:30-18:30 AJ ヨガB2.0 松見		
●19:00-20:00 AJ ヨガB2.0 松見	18:00-19:00 ◇×マシンジム				●19:00-20:00 AJ リラックス 森下	●19:00-20:00 AJ リラックス 森下			19:00-20:00 ◇×マシンジム		19:00-20:00 AJ 美尻 森下			19:00-20:00 ◇×マシンジム		●19:00-20:00 AJ お腹 森下	19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 高井		18:00-19:00 ◇×マシンジム	
●19:40-20:30 ◎ピラLower+ 若宮	20:00-21:00 ◇×マシンジム				19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 若宮												19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 高井		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
					21:00-22:00 ◇×マシンジム										21:00-22:00 ◎ピラLower+ 若宮		21:00-22:00 ◇×マシンジム		21:00-22:00 ◇×マシンジム	
																	●21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 若宮		21:00-22:00 ◇×マシンジム	

9日(水)					10日(木)					11日(金)					12日(土)					
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	
●09:20-10:20 AJ.ヨガビギナー 徳永	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 三澤	09:00-10:00 ◇×マシンジム			09:00-10:00 ◇×マシンジム			●09:00-09:50 ◎ピラUpper+ ネイチャーリラクス 松見	09:10-10:10 ◇×マシンジム	08:00-09:00 睡眠 若宮	●08:20-09:10 ◎ピラUpper+ 高井	08:10-09:10 ◇×ネイチャーリラクス 高井	08:00-09:00 ◇×マシンジム							
10:50-11:50 AJ.上半身ストレッチ初級 河田	●10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 三澤	10:00-11:00 ◇×マシンジム			10:00-11:00 ◇×マシンジム			●10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 若宮	10:20-11:20 ◇×サウンドA 森下	●09:30-10:30 AJ.美尻 森下	09:50-10:40 ◎ピラB+ 高井	09:20-10:20 ◇×ニ/ウテ 高井	09:00-10:00 ◇×マシンジム							
●12:20-13:20 ヨガヨーローラ 徳永	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 三澤	12:00-13:00 ◇×マシンジム			12:00-13:00 ◇×マシンジム			●12:10-13:00 ◎ピラLower+ AJ.ニ/ウテ 松見	12:20-13:20 SP	●11:30-12:30 ◇×ヨガフローラ 若宮	11:00-12:00 AJ.開脚 若宮	●11:20-12:10 ◎ピラLower+ 高井	12:00-13:00 ◇×ヨガB2.0 高井	12:00-13:00 ◇×マシンジム						
●16:00-17:00 睡眠 若宮	●16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 河田	16:00-17:00 ◇×マシンジム	16:20-17:20 SP		16:00-17:00 ◇×マシンジム			●16:00-17:00 AJ.ヨガB2.0 松見	16:20-17:10 ◎ピラWaist+ 河田	●16:00-17:00 AJ.美脚 森下	16:20-17:10 ◎ピラWaist+ 河田	●16:00-17:00 AJ.美脚 森下	15:50-16:50 ◇×リラックス 河田	13:10-14:10 ◇×下半身初級	13:00-14:00 ◇×マシンジム					
●17:30-18:30 AJ.美尻 森下	17:50-18:40 ◎ピラB&A+ 高井	18:00-19:00 ◇×マシンジム			18:00-19:00 ◇×マシンジム			●17:50-18:40 ◎ピラLower+ 河田	18:00-19:00 ◇×エナジー	14:00-15:00 ◇×マシンジム	14:30-15:30 AJ.美脚 徳永	14:20-15:20 ◇×ヨガB-B	14:00-15:00 ◇×マシンジム							
19:00-20:00 AJ.開脚 若宮	●19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 河田	19:00-20:00 ◇×マシンジム			19:00-20:00 ◇×マシンジム			●19:00-20:00 AJ.リハリラ 松見	19:10-20:10 ◇×PW初級	19:00-20:00 ◇×マシンジム	●19:00-20:00 AJ.お腹 森下	19:20-20:20 ◇×リラックス	19:00-20:00 ◇×マシンジム							
20:30-21:30 美脚力 森下		20:00-21:00 ◇×マシンジム	20:20-21:20 SP		20:00-21:00 ◇×マシンジム			20:30-21:30 AJ.PW初級 徳永	20:20-21:20 ◇×骨盤	20:00-21:00 ◇×マシンジム	●19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 河田	20:00-21:00 ◇×マシンジム	20:00-21:00 ◇×マシンジム							
21:10-22:00 ◎ピラLower+ 高井		21:00-22:00 ◇×マシンジム			21:00-22:00 ◇×マシンジム			●21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 河田	21:00-22:00 ◇×マシンジム	21:00-22:00 ◇×マシンジム			21:00-22:00 ◇×マシンジム							

13日(日)					14日(月)					15日(火)					16日(水)				
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ
●08:00-09:00 背中美人 若宮	08:20-09:10 ◎ピラ+ 三澤	08:10-09:10 ◇×PW初級	08:00-09:00 ◇×マシンジム		●09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 河田	09:10-10:10 ◇×エナジー	09:00-10:00 ◇×マシンジム	●09:20-10:20 お腹 森下	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 若宮	09:10-10:10 ◇×ヨガビギナー	09:00-10:00 ◇×マシンジム	●09:20-10:20 美尻 森下	09:40-10:40 SP	●09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 若宮	09:10-10:10 ◇×お腹	09:00-10:00 ◇×マシンジム			
09:30-10:30 エナジー 高井	●09:50-10:40 ◎ピラLower+ 三澤	09:20-10:20 ◇×ヨガヒギナー	09:20-10:20 PW中級 松見		10:00-11:00 ◇×マシンジム	10:30-11:20 ◇×ヨガB2.0	10:20-11:20 ◇×マシンジム		●10:30-11:20 ◎ピラLower+ 若宮	10:20-11:20 ◇×開脚	10:00-11:00 ◇×マシンジム			10:20-11:20 ◇×下半身初級	10:00-11:00 ◇×マシンジム				
●11:00-12:00 AJリハリフレ 若宮	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 三澤	10:30-11:30 ◇×ヨガフローラ	●10:50-11:50 美脚 河田	11:00-12:00 ◇×マシンジム	●10:50-11:50 ネイチャーヨガ 松見	11:00-12:00 ◇×マシンジム	11:30-12:30 ◇×美脚	12:00-13:00 ◇×マシンジム	●12:20-13:20 ◎ピラUpper+ 若宮	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 森下	12:00-13:00 ◇×マシンジム		●12:10-13:00 ◎ピラLower+ 若宮	12:00-13:00 ◇×マシンジム		12:00-13:00 ◇×マシンジム			
		12:00-13:00 ◇×骨盤	12:00-13:00 ◇×マシンジム	12:20-13:20 ◎ピラLower+ 松見	●12:10-13:00 ◎ピラLower+ 河田			13:00-14:00 ◇×マシンジム	13:00-14:00 ◇×サウンドA	13:00-14:00 ◇×マシンジム	13:00-14:00 ◇×マシンジム		13:00-14:00 ◇×マシンジム	13:00-14:00 ◇×エナジー	13:00-14:00 ◇×マシンジム				
		13:10-14:10 ◇×ヨガフル	13:00-14:00 ◇×マシンジム		13:00-14:00 ◇×マシンジム			13:00-14:00 ◇×サウンドA	13:00-14:00 ◇×マシンジム	13:00-14:00 ◇×マシンジム	13:00-14:00 ◇×マシンジム		13:00-14:00 ◇×マシンジム	13:00-14:00 ◇×エナジー	13:00-14:00 ◇×マシンジム				
●14:30-15:30 お腹 森下	14:50-15:40 ◎ピラH&L+ 河田	14:20-15:20 ◇×リラックス	14:00-15:00 ◇×マシンジム		14:10-15:10 ◇×リラックス	14:00-15:00 ◇×マシンジム		14:00-15:00 ◇×マシンジム	14:10-15:10 ◇×ネイチャーヨガ	14:00-15:00 ◇×マシンジム			14:10-15:10 ◇×美尻	14:00-15:00 ◇×マシンジム					
		15:00-16:00 ◇×マシンジム			15:00-16:00 ◇×マシンジム	15:20-16:20 ◇×マシンジム		15:00-16:00 ◇×マシンジム	15:20-16:20 ◇×ヨガフローラ	15:00-16:00 ◇×マシンジム			15:20-16:20 ◇×マシンジム	15:00-16:00 ◇×マシンジム					
16:00-17:00 美腸力 徳永	●16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 河田	15:50-16:50 ◇×開脚	16:00-17:00 ◇×マシンジム		16:20-17:10 ◎ピラB&A+ 高井	16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 三澤		16:00-17:00 ◇×マシンジム	●16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 三澤	16:00-17:00 ◇×マシンジム	16:00-17:00 ◇×マシンジム		16:50-17:50 ◇×マシンジム	16:00-17:00 ◇×マシンジム		16:00-17:00 ◇×マシンジム			
●17:30-18:30 AJリラックス 森下		17:00-18:00 ◇×ヨガB2.0	17:00-18:00 ◇×マシンジム		17:30-18:30 ヨガフローラ 徳永	●17:50-18:40 ◎ピラLower+ 高井	18:00-19:00 ◇×マシンジム	18:00-19:00 ◇×サウンドE	18:00-19:00 ◇×マシンジム	17:50-18:40 ◎ピラB+ 三澤	18:00-19:00 ◇×PW初級	18:00-19:00 ◇×マシンジム	●17:30-18:30 美腸力 森下	●17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 高井	18:00-19:00 ◇×ニ/ケテ	18:00-19:00 ◇×マシンジム			
		18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 河田	18:10-19:10 ◇×美尻	18:00-19:00 ◇×マシンジム		●19:00-20:00 AJヨガヒギナー 徳永	●19:00-20:00 AJヨガヒギナー 徳永	19:00-20:00 ◇×マシンジム	19:00-20:00 ◇×マシンジム	19:00-20:00 AJ. 美尻 森下	19:00-20:00 ◇×マシンジム		19:00-20:00 ◎ヨガフローラ	19:00-20:00 ◇×マシンジム		19:00-20:00 ◇×マシンジム			
19:00-20:00 AJ PW初級 徳永	●19:40-20:30 ◎ピラLower+ 河田	19:20-20:20 ◇×ネイチャーヨガ			19:30-20:20 ◎ピラB+ 高井	19:10-20:10 ◇×下半身初級		20:00-21:00 ◇×マシンジム		19:30-20:20 ◎ピラLower+ 三澤	19:10-20:10 ◇×骨盤	20:00-21:00 ◇×マシンジム	●19:30-20:20 ◎ピラB+ 三澤	19:10-20:10 ◇×ヨガB2.0	19:00-20:00 ◇×マシンジム		19:40-20:40 SP		
		20:30-21:30 AJリハリフレ 松見			20:20-21:20 ◇×ヨガB2.0	20:30-21:30 AJ.ヨガB2.0 松見		21:00-22:00 ◇×マシンジム		20:30-21:30 AJ.ヨガB2.0 松見	20:20-21:20 ◇×マシンジム		21:00-22:00 ◇×マシンジム	●20:30-21:30 美脚 徳永	20:20-21:20 ◇×マシンジム		20:00-21:00 ◇×マシンジム		
		●21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 高井				●21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 高井				21:10-22:00 ◎ピラB+ 三澤	21:00-22:00 ◇×マシンジム			21:10-22:00 ◎ピラB+ 三澤	21:00-22:00 ◇×マシンジム		21:00-22:00 ◇×マシンジム		

【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間
1.5	リラックス	60分
1.5	睡眠	60分
1.5	AJ.リンパリフレ【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJ.リラックス	60分
2	美律	60分
2	ヨガフローリラ	60分
2	美腸力	60分
2	上半身スキリ初級	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)	60分
2	AJ.上半身スキリ初級【アジャスト】上半身スキリヨガ初級	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	60分
2.5	背中美人	60分
2.5	ネイチャー	60分
3	PW初級	60分
3	お腹	60分
3	美脚	60分
3	サウンドA	60分
3	美尻	60分
3	サウンドE	60分
3	AJ.お腹	60分
3	AJ.美尻	60分
3	AJ.PW初級	60分
3	AJ.ニ/ウデ	60分
3	AJ.美脚	60分
3.5	ヨガフロ-B	60分
3.5	ジョイフル	60分
3.5	AJ.開脚	60分
4	PW中級	60分
4	エナジー	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	①ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	②ビラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	③ビラB+	Basic+	50分
3	④ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	⑤ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	⑥ビラB&A+	Back&Arms+	50分

【ジム】

強度	レッスン名	時間
0.5	◇×マシンジム	マシンジム

【3.1.1-3】

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
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	◇×ヨガビギナー【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇×ヨガフローリラックス【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2	◇×上半身初級【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇×下半身初級【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2.5	◇×ネイチャ【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	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	◇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	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	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	◇×美尻【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇×PW初級【スクリーン】パワーヨガ初級	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	◇×骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇×ニコナゴ【スクリーン】ほっこりニの腕ヨガ	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
2(水) 19:40-20:40	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
3(木) 15:00-16:00	2	【30分無料】マシンセミパーソナル ※パーソナル非会員様のみ	
4(金) 10:20-11:20	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
5(土) 09:00-10:00	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
5(土) 17:00-18:00	2	【30分無料】マシンセミパーソナル ※パーソナル非会員様のみ	
5(土) 17:00-18:00	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
7(月) 09:00-10:00	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
7(月) 14:20-15:20	2	【30分無料】マシンセミパーソナル ※パーソナル非会員様のみ	
9(水) 16:20-17:20	2	【30分無料】マシンセミパーソナル ※パーソナル非会員様のみ	
9(水) 20:20-21:20	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
10(木) 11:00-12:00	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
11(金) 12:20-13:20	2	【30分無料】マシンセミパーソナル ※パーソナル非会員様のみ	
12(土) 18:20-19:20	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
15(火) 09:40-10:40	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
15(火) 18:20-19:20	2	【30分無料】マシンセミパーソナル ※パーソナル非会員様のみ	
16(水) 19:40-20:40	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
17(木) 15:00-16:00	2	【30分無料】マシンセミパーソナル ※パーソナル非会員様のみ	
17(木) 19:00-20:00	3	明日からのヨガを楽しむ講座	松見翔太
18(金) 16:20-17:20	2	【30分無料】マシンセミパーソナル ※パーソナル非会員様のみ	
19(土) 19:00-20:00	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
21(月) 15:00-16:00	2	【30分無料】マシンセミパーソナル ※パーソナル非会員様のみ	
21(月) 17:00-18:00	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
27(日) 08:00-09:00	3	YOGA RETREAT	松見翔太
27(日) 12:00-13:00	4.5	YOGA & KICKBOXING RETREAT	松見翔太

【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
19(土) 14:30-16:00	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
◆ … 開脚キックボクシング	SP … 特別レッスン
▽ … ポイナビ	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
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
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。