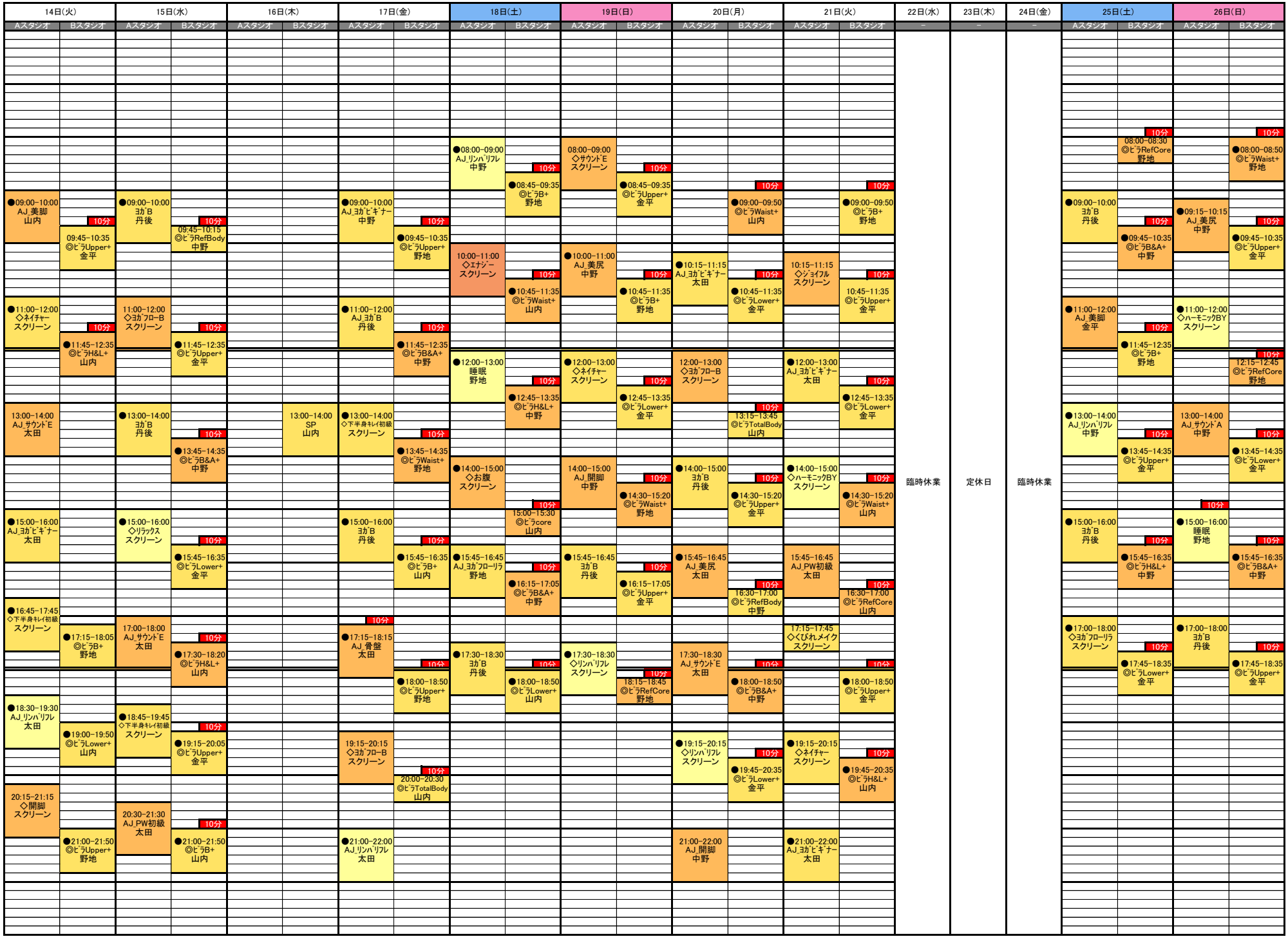
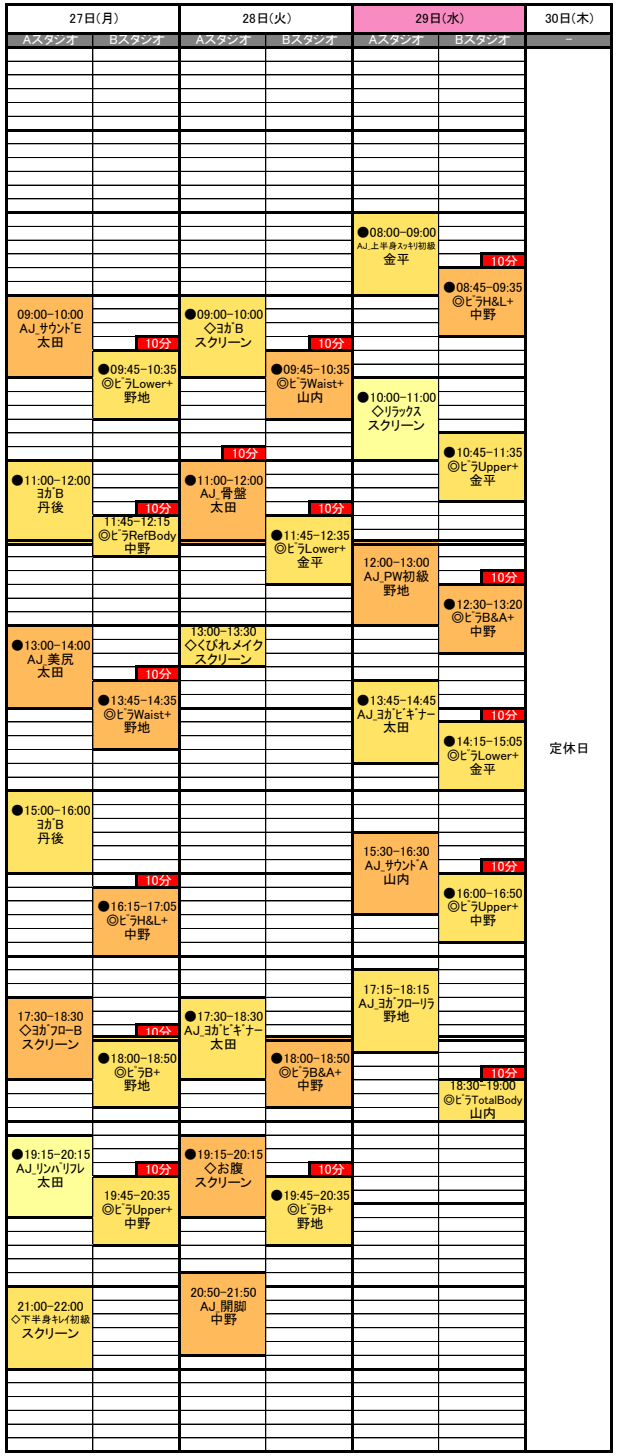
2026年4月レッスンスケジュール LAVA フレスポ越前店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月16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。

	1日(水)		2日(木)	3日(金)		4日(土)		5日(日)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)	10日(金)		11日(土)		12日(日)		13日(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	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 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	10分 ●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中野		10分 09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金平		●09:00–10:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 金平	●08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中野 10分	●09:00–10:00 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	10分 ●08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山内	●09:00–10:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	10分 ●09:45–10:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 野地	●09:00–10:00 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	10分 ●09:45–10:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野地	09:00–10:00 AJ_ｻｳﾝﾄﾞA 中野	10分 ●09:45–10:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金平		●09:00–10:00 ﾖｶﾞB 丹後	10分 ●09:45–10:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金平	●08:00–09:00 ﾖｶﾞB 丹後	10分 09:15–09:45 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 山内	08:00–09:00 ◇開脚 スクリーン	10分 ●08:45–09:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 野地	●09:00–10:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	10分 ●09:45–10:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山内
	10分 ●10:45–11:45 AJ_美尻 山内	10分 ●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野地		●10:00–11:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 野地 10分	●10:45–11:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金平	10分 ●11:00–12:00 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	10分 ●11:45–12:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中野	10分 ●11:00–12:00 AJ_美尻 山内	10分 ●11:45–12:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金平	10分 ●11:00–12:00 AJ_美尻 太田	10分 12:00–12:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 山内	10分 ●11:00–12:00 AJ_ｻｳﾝﾄﾞE 太田	10分 ●11:45–12:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山内	●11:00–12:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 太田	10分 ●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中野		10分 11:00–12:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	10分 11:45–12:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金平	12:00–13:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 山内	10分 ●12:45–13:35 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中野	●10:00–11:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 中野	10分 ●10:45–11:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金平	10分 ●11:00–12:00 AJ_骨盤 太田	10分 ●11:45–12:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野地
		10分 13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中野		●12:00–13:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	10分 ●12:45–13:35 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 野地	●13:00–14:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 金平	10分 ●13:45–14:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野地	13:00–14:00 ◇ｼﾞｮｲﾌﾙ スクリーン	10分 ●14:15–15:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金平			●13:00–14:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	10分 ●13:45–14:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野地	●13:00–14:00 ﾖｶﾞB 丹後	10分 14:15–14:45 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中野		13:00–14:00 ◇お腹 スクリーン		●12:00–13:00 ﾖｶﾞB 丹後	10分 13:15–13:45 ◎ﾋﾞﾗRefCore 野地	●13:00–14:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	10分 ●13:45–14:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 山内
	14:00–15:10 WS 板垣劉			●14:00–15:00 AJ_美脚 金平		16:00–17:00 AJ_開脚 中野					10分 ●15:00–16:00 AJ_骨盤 太田			15:00–16:00 AJ_ｻｳﾝﾄﾞE 太田	10分 ●15:45–16:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金平		10分 15:40–16:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 山内	●14:00–15:00 ﾖｶﾞB 丹後	10分 ●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金平	●14:00–15:00 ◇お腹 スクリーン	10分 ●15:00–16:00 AJ_美尻 太田	10分 15:45–16:15 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中野
	●16:00–17:00 背中美人 山内	10分 ●16:45–17:35 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 野地		10分 ●16:15–17:05 ◎ﾋﾞﾗB+ 山内			●16:45–17:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金平 10分	15:30–16:30 背中美人 山内	10分 ●16:15–17:05 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中野		10分 17:30–18:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中野	●16:45–17:45 ﾖｶﾞB 丹後	10分 ●17:15–18:05 ◎ﾋﾞﾗB+ 山内	●17:00–18:00 ﾖｶﾞB 丹後	10分 ●17:45–18:35 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 野地	16:45–17:45 ◇ｴﾅｼｰ スクリーン	10分 ●17:15–18:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山内	15:45–16:45 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 山内	10分 ●16:15–17:05 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中野	15:45–16:45 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	10分 ●16:15–17:05 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中野	10分 17:00–17:30 ◇くびれメイク スクリーン	10分 ●17:15–18:05 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 野地
	18:00–19:00 AJ_ｻｳﾝﾄﾞA 中野	10分 ●18:45–19:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 山内		●17:30–18:30 AJ_美尻 太田	10分 ●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野地	●18:00–19:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 野地		●17:30–18:30 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 金平	10分 18:15–18:45 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中野	10分 ●18:15–19:15 AJ_骨盤 太田	10分 ●19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金平	18:30–19:30 AJ_PW初級 太田	10分 ●19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 野地	●19:00–20:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 太田	10分 ●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金平		●18:30–19:30 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 野地	10分 ●19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中野	17:30–18:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	10分 18:15–18:45 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中野	●17:30–18:30 ﾖｶﾞB 丹後	10分 ●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金平	18:30–19:30 AJ_ｻｳﾝﾄﾞE 太田	10分 ●19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中野
	●20:00–21:00 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	10分 21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野地		●19:15–20:15 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	10分 ●19:45–20:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山内					20:15–21:15 ◇ｼｮｲﾌﾙ スクリーン	10分 ●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中野	●20:15–21:15 ﾖｶﾞB 丹後	10分 21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 山内	20:45–21:15 ◇くびれメイク スクリーン	10分 ●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 野地		●20:15–21:15 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	10分 ●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 野地	19:30–20:30 SP 山内			●20:15–21:15 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 野地 10分	10分 21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中野


14日(火)
15日(水)
16日(木)
17日(金)
18日(土)
19日(日)
20日(月)
21日(火)
22日(水)
23日(木)
24日(金)
25日(土)
26日(日)
Aスタジオ
Bスタジオ
臨時休業
定休日
臨時休業



【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	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_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	【アジャスト】ヨガフローリラックス	60分
2	AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	【アジャスト】ヨガビギナー	60分
2.5	ﾖｶﾞB	ヨガベーシック	60分
2.5	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	AJ_ﾈｲﾁｬｰ	【アジャスト】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	AJ_ﾖｶﾞB	【アジャスト】ヨガベーシック	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	AJ_ｻｳﾝﾄﾞE	【アジャスト】サウンドフローヨガ　エモーション	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_ｻｳﾝﾄﾞA	【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	AJ_開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ	【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
1.5	◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY	【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	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
2	◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ﾈｲﾁｬｰ	【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◇ﾖｶﾞB	【スクリーン】ヨガベーシック	60分
2.5	◇くびれメイク	【スクリーン】くびれメイクヨガ	30分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇ｻｳﾝﾄﾞE	【スクリーン】サウンドフローヨガ　エモーション	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ﾖｶﾞﾌﾛｰ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】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ｼﾞｮｲﾌﾙ	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
4	◇ｴﾅｼﾞｰ	【スクリーン】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	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30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
11(土)	19:30-20:30	2	じぶんの身体を知るピラティス	山内れんか
16(木)	13:00-14:00	2	じぶんの身体を知るピラティス	山内れんか

【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		強度	レッスン名	担当インストラクター
1(水)	14:00-15:10	3	【￥3000】コアヨガ～バランスポーズのための土台作り	板垣劉真衣

◎ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 暗闇キックボクシング
▽ … ボイナビ
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)

【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。

LAVA HOT YOGA STUDIO

【PC/スマートフォン】 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