

2026年8月レッスンスケジュール LAVA プレスポ越前店(全スタジオ:女性専用)

※2026年07月23日02:05 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(土)		2日(日)		3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)	7日(金)		8日(土)		9日(日)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)	
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	-	
										定休日													定休日	
																	</							

[illegible]

[illegible]

【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	A.J.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	A.J.リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
2	ヨガフローリ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	A.J.上半身ハキ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	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	ヨガ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	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	A.J.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	A.J.ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
3	美脚	美脚ヨガ	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	こノテ	ほっそりニの腕ヨガ	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.ニノテ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	A.J.美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	A.J.開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分

【スクリーン】

曜日	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	◇リラクサス	【スクリーン】リラクサスヨガ	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	◇上半身スッキリ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	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	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	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	◇くびれメイク	【スクリーン】くびれメイクヨガ(30分)	30分
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	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	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフローベシク	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
4	◇エナジー	【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	◎&♡Lower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎&♡Upper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎&♡B+	Basic+	50分
2.5	◎&♡TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎&♡RefBody	Refresh Body	30分
3	◎&♡H&L+	Hip&Legs+	50分

強度	レッスン名	時間
3	◎ビュBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ビュHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ビュRefCore Refresh Core	30分
3.5	◎ビュWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ビュB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュcore Shape up Core	30分
3.5	◎ビュControlF Control Flow	30分

👑=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
24(月)	19:00-20:30	2	【¥3600】ヒトモデルヨガ(90)	 杉浦博敬

- … 常溫レッスン
 ☆ … 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+

オンラインヨガ
UCHIYOGA+

オンラインヨガ
UCHIYOGA+

LINE
公式アカウント

Instagram

Twitter

