

2026年11月レッスンスケジュール LAVA つくばみらい店(全スタジオ:女性専用)

※2026年10月25日02:11 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(日)		2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)	6日(金)		7日(土)		8日(日)		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)	13日(金)		
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			
08:00-09:00 AJ ニノケ ヴァイドウラス	●08:00-08:50 ◎ヒラWaist+ 吉業			●08:00-09:00 AJ 上半身スリ初級 宮本	08:00-08:30 ◎ヒラcore 椿						●08:00-09:00 AJ 3カビキナー 木村	08:00-08:50 ◎ヒラWaist+ 寺本	●08:00-09:00 AJ 3カB ヴァイドウラス	●08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 椿										
	10分																							10分
●09:30-10:30 AJ リラックス 椿	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 宮本	●09:30-10:30 背中美人 阿部	●09:30-10:20 ◎ヒラB+ 宮本	●09:30-10:30 AJ 3カB 阿部	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 椿	●09:30-10:30 AJ 美尻 ヴァイドウラス	●09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 宮本		09:30-10:30 下半身キレイ初級 ヴァイドウラス	●09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 寺本	09:30-10:30 AJ 美尻 ヴァイドウラス	●09:30-10:20 ◎ヒラB+ 寺本	09:30-10:30 AJ 3カフロ-B 宮本	09:30-10:00 ◎ヒラcore 椿	●09:30-10:30 背中美人 阿部	●09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 吉業	09:30-10:30 AJ PW初級 木村	●09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 寺本	●09:30-10:30 背中美人 阿部	●09:30-10:20 ◎ヒラB+ 宮本		●09:30-10:30 AJ ネイチャー 寺本	●09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 吉業	
															10分		10分							10分
11:00-12:00 AJ ネイチャー 吉業	●11:00-11:50 ◎ヒラB+ 寺本	11:00-12:00 AJ 開脚 寺本	11:00-11:50 ◎ヒラB&A+ 椿	11:00-12:00 AJ 骨盤 吉業	●11:00-11:50 ◎ヒラB+ 宮本	11:00-12:00 ◇AMY スクリーン	11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 椿		●11:00-12:00 AJ 3カフロ-B 吉業	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 寺本	11:00-12:00 リンハリフレッシュ 木村	11:00-11:50 ◎ヒラB&A+ 宮本	●11:00-12:00 AJ 美尻 ヴァイドウラス	●11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 椿	●11:00-12:00 AJ 3カビキナー 木村	●11:00-11:50 ◎ヒラB+ 寺本	●11:00-12:00 ◇骨盤 スクリーン	11:00-11:30 ◎ヒラControlF 吉業	●11:00-12:00 お腹 木村	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 宮本		●11:00-12:00 背中美人 阿部	11:00-11:50 ◎ヒラB&A+ 吉業	
			10分									10分							10分					10分
●12:30-13:30 AJ 美尻 ヴァイドウラス	●12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 宮本	●12:30-13:30 3カB 阿部	●12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 宮本	●12:30-13:30 背中美人 阿部	●12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 椿	●12:30-13:30 AJ 3カB ヴァイドウラス	●12:30-13:20 ◎ヒラH&L+ 宮本		●12:30-13:30 AJ ニノケ ヴァイドウラス	●12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 寺本	●12:30-13:30 AJ 3カB ヴァイドウラス	12:30-13:00 ◎ヒラRefCore 寺本	12:30-13:30 AJ 上半身スリ初級 宮本			12:30-13:00 ◇くびれメイク スクリーン	12:30-13:00 ◎ヒラRefBody 吉業	●12:30-13:30 リンハリフレッシュ 木村	12:30-13:00 ◎ヒラRefCore 寺本	●12:30-13:30 AJ 3カB 阿部	●12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 椿	●12:30-13:30 ◇上半身スリ初級 スクリーン	●12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 吉業	
14:00-15:00 AJ ショイフル 椿	14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 寺本	14:00-15:00 AJ サウンドE 椿		14:00-15:00 AJ 3カフロ-B 宮本	●14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 寺本				14:00-15:00 AJ PW初級 木村	●14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 宮本	14:00-15:00 ◇開脚 スクリーン	14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 吉業	●14:00-15:00 AJ ニノケ 宮本	14:00-14:50 ◎ヒラH&L+ 椿				●14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 寺本	●14:00-15:00 AJ リンハリ 木村		●14:00-15:00 AJ 骨盤 寺本	●14:00-15:00 AJ 骨盤 寺本		
	10分													10分										
●15:30-16:30 3カフロ-B 木村	15:30-16:20 ◎ヒラH&L+ 宮本			●15:30-16:30 AJ ネイチャー 吉業	15:30-16:20 ◎ヒラH&L+ 椿				●15:30-16:30 AJ 上半身スリ初級 椿		●15:30-16:30 AJ 3カビキナー 吉業	●15:30-16:20 ◎ヒラUpper+ 宮本	●15:30-16:30 AJ 3カB 阿部	●15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 寺本							●16:00-17:00 エナジー 吉業	●16:00-16:50 AJ 美尻 ヴァイドウラス	●16:00-16:50 ◎ヒラWaist+ 吉業	
		16:00-17:00 AJ ネイチャー 寺本																						
17:00-18:00 AJ 骨盤 椿	●17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 吉業			17:00-18:00 ◇サウンドA スクリーン	17:00-17:50 ◎ヒラB+ 寺本					17:00-18:00 AJ お腹 木村	●17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 寺本	17:00-17:45 ◇爽快アクティブ スクリーン	17:00-17:50 ◎ヒラWaist+ 寺本											
		●17:30-18:30 AJ お腹 木村	●17:30-18:20 ◎ヒラUpper+ 吉業						●17:30-18:30 AJ 3カビキナー 木村	●17:30-18:20 ◎ヒラUpper+ 吉業						●17:30-18:30 下半身キレイ初級 ヴァイドウラス	17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 椿	●17:30-18:30 AJ 3カB ヴァイドウラス	17:30-18:20 ◎ヒラB&A+ 椿	17:30-18:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●17:30-18:20 ◎ヒラWaist+ 宮本	17:30-18:30 サウンドA 阿部	●17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 宮本	
			10分								10分					10分						10分		
18:30-19:30 AJ 3カビキナー 木村	●18:30-19:20 ◎ヒラLower+ 寺本			18:30-19:30 AJ PW初級 木村	●18:30-19:20 ◎ヒラUpper+ 吉業						●18:30-19:30 AJ 3カフロ-B 吉業	18:30-19:20 ◎ヒラUpper+ 宮本	18:30-19:30 背中美人 阿部	●18:30-19:20 ◎ヒラB+ 寺本										
		●19:00-20:00 美律 寺本	19:00-19:50 ◎ヒラWaist+ 宮本						●19:00-20:00 AJ 骨盤 椿	19:00-19:30 ◎ヒラBackBody 宮本						●19:00-20:00 AJ リラックス 椿	19:00-19:50 ◎ヒラB&A+ 宮本	●19:00-20:00 AJ お腹 吉業	19:00-19:30 ◎ヒラcore 椿	19:00-20:00 ジョイフル 椿	●19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 吉業	●19:00-20:00 AJ ニノケ ヴァイドウラス	19:00-19:50 ◎ヒラH&L+ 宮本	

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
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	AJリンパリレ	【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	【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	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	◎ホール美	ホールヨガビュティー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラックス	60分
2	下半身キレ初級	下半身きれいヨガ初級	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ヨガフローリー	【アジャスト】ヨガフローリラックス	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	ヨガB	ヨガベーシック	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	ネイチャーフィールヨガ	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	ホットビラ	ホットビラディス	60分
2.5	AJヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
3	お腹	お腹引き締めヨガ	60分
3	サウンドA	サウンドフローヨガ アクティブ	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	ニノゲ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJお腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJサウンド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サウンド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ニノゲ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	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
3.5	AJジョイフル	【アジャスト】ジョイフルヨガ	60分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	Eナジー	Eナジーヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
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	◇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	◇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
2.5	◇AMY【スクリーン】Asian Music Yoga	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

番号	レッスン名	時間
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	◇爽快アクティブ【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45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
3.5	◇サクッと滝汗【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30分
5	◇PW上級【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ヒールLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒールRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒールChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ヒールH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒールRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒールPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ヒールWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒールB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒールCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒールControlF	Control Flow	30分

