2026年3月レッスンスケジュール LAVA イオンタウン野々市店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月09日02:04 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)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
	07:30–08:30 PW初級 横地						08:00–09:00 ｻｳﾝﾄﾞE 横地	●07:30–08:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 伊藤						08:00–09:00 ◇ｼﾞｮｲﾌﾙ スクリーン	●07:30–08:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 駒井					●08:00–09:00 美腸力 伊藤	●08:00–09:00 ﾈｲﾁｬｰ 伊藤	●07:30–08:30 ◇お腹 スクリーン	
	10分					10分				10分	10分													
	●09:00–10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 中村	●09:00–10:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 中村	●09:00–10:00 AJ_ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 奥谷	●09:00–10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 中村		09:00–10:00 AJ_開脚 中村	●09:30–10:30 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	●09:00–10:00 骨盤 横地	●09:00–10:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 上田	●09:00–10:00 ﾖｶﾞB 横地	09:00–10:00 PW初級 中村		●09:00–10:00 ﾈｲﾁｬｰ 上田	●09:30–10:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 駒井	●09:00–10:00 ◇お腹 スクリーン	●09:00–10:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●09:00–10:00 ﾈｲﾁｬｰ 上田	●09:00–10:00 背中美人 駒井		09:30–10:30 AJ_PW初級 横地	●09:30–10:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●09:00–10:00 リラックス 駒井	●09:00–10:00 美律 中村	●09:00–10:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン
	10分					10分								10分	10分		10分				10分		10分	
	●10:30–11:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 横地	●10:30–11:30 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	●10:30–11:30 美律 中村	10:30–11:30 ◇ｼﾞｮｲﾌﾙ スクリーン		10:30–11:30 ｻｳﾝﾄﾞA 上田	●11:00–12:00 睡眠 横地	●10:30–11:30 背中美人 伊藤	●10:30–11:30 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 中村	10:30–11:30 AJ_開脚 中村	●10:30–11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 駒井		10:30–11:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	●11:00–12:00 美腸力 横地	●10:30–11:30 美尻 駒井	●10:30–11:30 AJ_美尻 伊藤	●10:30–11:30 睡眠 横地	10:30–11:30 AJ_開脚 上田		10分	●11:00–12:00 背中美人 伊藤	●11:00–12:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 伊藤	10:30–11:30 ｻｳﾝﾄﾞA 上田	●10:30–11:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 駒井	●10:30–11:30 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 中村
			10分																			10分		
	●12:00–13:00 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン							●12:00–13:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 駒井			12:00–13:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 中村			●12:00–13:00 ◇ﾖｶﾞB スクリーン								●12:00–13:00 背中美人 駒井		
		10分		10分									10分										10分	10分
		●12:30–13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 中村	●12:30–13:30 ◇お腹 スクリーン	●12:30–13:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 上田		●12:30–13:30 美律 中村	●12:30–13:30 AJ_美尻 上田			●12:30–13:30 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 中村			12:30–13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾋﾞ 上田	12:30–13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 駒井	●12:30–13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 奥谷	12:30–13:30 ◇PW上級 スクリーン	●12:30–13:30 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン			●12:30–13:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	●12:30–13:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 横地	●12:30–13:30 骨盤 横地	●12:30–13:30 背中美人 伊藤
	●13:30–14:30 ﾘﾗｯｸｽ 上田										13:30–14:30 ◇呼吸で流れる スクリーン				●13:30–14:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 上田							●13:30–14:30 ﾈｲﾁｬｰ 上田		
	10分	●14:00–15:00 ﾘﾗｯｸｽ 上田	●14:00–15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 横地	14:00–15:00 ◇ｴﾅｼﾞｰ スクリーン	定休日	●14:00–15:00 ﾘﾗｯｸｽ 上田	14:00–15:00 ◇呼吸で流れる スクリーン			14:00–15:00 AJ_美尻 伊藤		定休日	10分	10分		14:00–15:00 ﾈｲﾁｬｰ 伊藤	10分		定休日	●14:00–15:00 睡眠 横地	●14:00–15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤		●14:00–15:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 駒井	●14:00–15:00 リラックス 上田
	●15:00–16:00 美尻 伊藤							●15:00–16:00 ◇お腹 スクリーン			●15:00–16:00 リラックス 駒井				15:00–16:00 ｻｳﾝﾄﾞE 横地							●15:00–16:00 AJ_美尻 駒井		
		●15:30–16:30 骨盤 駒井	●15:30–16:30 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	●15:30–16:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 伊藤		●15:30–16:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●15:30–16:30 骨盤 駒井			●15:30–16:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 伊藤			●15:30–16:30 AJ_美尻 上田	●15:30–16:30 ﾘﾗｯｸｽ 上田	●15:30–16:30 背中美人 伊藤	15:30–16:45 ◇MYB スクリーン	15:30–16:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 上田		●15:30–16:30 ﾈｲﾁｬｰ 伊藤	●15:30–16:30 ﾖｶﾞB 横地	●15:30–16:30 睡眠 横地	●15:30–16:30 ﾈｲﾁｬｰ 伊藤
	●16:30–17:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン							●16:30–17:30 リラックス 駒井			16:30–17:30 骨盤 横地				●16:30–17:30 ﾈｲﾁｬｰ 上田							16:30–17:30 ◇ｼｮｲﾌﾙ スクリーン		
							●17:00–18:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 上田							●17:00–18:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 横地						17:00–18:00 ｻｳﾝﾄﾞE 横地	●17:00–18:00 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン			
		10分		10分							10分		10分	10分								10分		
	●18:00–19:00 ﾈｲﾁｬｰ 上田	18:00–19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 上田	●18:00–19:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 伊藤	●18:00–19:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 横地		●18:00–19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤		18:00–19:00 ◇ｴﾅｼﾞｰ スクリーン	18:00–19:00 ｻｳﾝﾄﾞE 横地	●18:00–19:00 ◇お腹 スクリーン	●18:00–19:00 睡眠 横地		●18:00–19:00 背中美人 伊藤	18:30–19:30 ｻｳﾝﾄﾞA 上田	●18:00–19:00 睡眠 横地	●18:00–19:00 ﾘﾗｯｸｽ 駒井	●18:00–19:00 美腸力 伊藤	●18:00–19:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン			●18:00–19:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 上田	●18:00–19:00 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	18:00–19:00 ｻｳﾝﾄﾞA 上田
			10分						10分								10分							
		●19:30–20:30 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	19:30–20:30 PW初級 横地	●19:30–20:30 AJ_美尻 伊藤		19:30–20:30 ◇PW上級 スクリーン			●19:30–20:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 駒井	●19:30–20:30 ﾈｲﾁｬｰ 伊藤	19:30–20:30 ｻｳﾝﾄﾞA 上田		●19:30–20:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン		19:30–20:30 ◇ｴﾅｼﾞｰ スクリーン	●19:30–20:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 横地	●19:30–20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤			18:30–19:30 PW初級 横地		19:30–20:30 ｻｳﾝﾄﾞE 横地	●19:25–20:25 AJ_美尻 伊藤
		10分	10分												10分									10分
		●21:00–22:00 AJ_美尻 上田	●21:00–22:00 背中美人 伊藤	●21:00–22:00 睡眠 横地		●21:00–22:00 ﾈｲﾁｬｰ 伊藤			●21:00–22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤	21:00–22:15 ◇MYB スクリーン	●21:00–22:00 ﾈｲﾁｬｰ 上田		●21:00–22:00 美尻 伊藤		●21:00–22:00 美尻 駒井	●21:00–22:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 伊藤	21:00–22:00 ｻｳﾝﾄﾞA 上田					21:00–22:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●21:00–22:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 上田

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)
Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
				●07:30-08:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 駒井		
			●08:00-09:00 AJ_ﾖｶﾞB 横地			
		10分			10分	
●09:00-10:00 美尻 奥谷		●09:00-10:00 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 中村	10分	●09:00-10:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	●09:00-10:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 上田	●09:00-10:00 美尻 上田
			●09:30-10:30 背中美人 伊藤			
				10分		
●10:30-11:30 ﾖｶﾞB 横地		●10:30-11:30 美尻 伊藤		●10:30-11:30 骨盤 駒井	●10:30-11:30 美尻 伊藤	●10:30-11:30 ◇お腹 スクリーン
			●11:00-12:00 骨盤 横地			
					10分	
				●12:00-13:00 美尻 伊藤		
		12:30-13:00 ◇くびれメイク スクリーン	●12:30-13:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 伊藤		12:30-13:30 ｻｳﾝﾄﾞA 上田	●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 上田
		10分	10分	●13:30-14:30 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン		
	定休日	●14:00-15:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤	14:00-15:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 上田		●14:00-15:00 美腸力 伊藤	●14:00-15:00 ﾖｶﾞB 横地
				●15:00-16:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 奥谷		10分
		15:30-16:30 開脚 上田	●15:30-16:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 駒井		15:30-16:00 ◇くびれメイク スクリーン	15:30-16:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 上田
				16:30-17:30 美腸力 伊藤		
			●17:00-18:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 上田			
				10分	10分	
18:00-19:00 AJ_PW初級 横地		●18:00-19:00 骨盤 駒井		●18:00-19:00 ﾈｲﾁｬｰ 伊藤	●18:00-19:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 横地	●18:00-19:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン
			●18:30-19:30 ◇ﾖｶﾞB スクリーン			
●19:30-20:30 ﾘﾗｯｸｽ 上田		●19:30-20:30 ﾈｲﾁｬｰ 上田			●19:30-20:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 伊藤	●19:25-20:25 骨盤 横地
		10分				
●21:00-22:00 美腸力 伊藤		●21:00-22:00 AJ_ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 駒井			●21:00-22:00 AJ_ﾖｶﾞB 横地	●21:00-22:00 背中美人 駒井

【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	ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ	リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	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	ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	ヨガビギナー	60分
2	ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	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	◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ	ウェーブリングヨガ【常温】	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	ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	ホットピラティス	60分
2.5	AJ_ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	【アジャスト】ホットピラティス	60分
2.5	AJ_ﾖｶﾞB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級	60分
3	ｻｳﾝﾄﾞ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	ｻｳﾝﾄﾞE	サウンドフローヨガ　エモーション	60分
3	ﾆﾉｳﾃﾞ	ほっそりニの腕ヨガ	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_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
3.5	ﾖｶﾞﾌﾛｰB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	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	◇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	◇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
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	◇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	◇ﾆﾉｳﾃﾞ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	◇ｼﾞｮｲﾌﾙ	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
4	◇ｴﾅｼﾞｰ	【スクリーン】エナジーヨガ	60分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

◎ … 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)

レッスン前 10分講座: 10分 / 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。

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