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31日02:02 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)
	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				
	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_ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 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	
						10分			10分			
	●10:30-11:30 AJ_ｶﾗﾋﾞｷﾞﾅｰ 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	10分 ●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	
		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		
	●13:30-14:30 ﾘﾗｯｸｽ 上田							10分 ●13:30-14:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 横地			13:30-14:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	
		●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											
	●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	
		10分										
		●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		
	●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	
							●17:00-18:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 上田					
		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	●18:30-19:30 美尻 奥谷	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	
			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 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 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	
			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	

	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
		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		
	●09:00-10:00 ﾈｲﾁｬｰ 上田	10分 ●09:30-10:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 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							
	10:30-11:30 ◇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 奥谷	●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		●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 奥谷	●10:30-11:30 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 中村
	10分									●12:00-13:00 背中美人 奥谷		
	12:30-13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 上田	●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 駒井	●12:00-13:00 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	●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		10分 ●12:30-13:30 骨盤 横地	●12:30-13:30 背中美人 伊藤
			10分									
	●14:00-15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤	10分 ●14:00-15:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 横地	●13:30-14:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 上田	14:00-15:00 ﾈｲﾁｬｰ 伊藤	10分 ●14:00-15:00 ﾖｶﾞB 横地	●14:00-15:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 駒井		●14:00-15:00 睡眠 横地	●14:00-15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤	●13:30-14:30 ﾈｲﾁｬｰ 上田	10分 ●14:00-15:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 駒井	●14:00-15:00 ﾘﾗｯｸｽ 上田
	●15:30-16:30 AJ_美尻 上田	●15:30-16:30 ﾘﾗｯｸｽ 上田	15:00-16:00 ｻｳﾝﾄﾞE 横地	●15:30-16:30 背中美人 伊藤	15:30-16:45 ◇MYB スクリーン	10分 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	●15:00-16:00 AJ_美尻 駒井		10分 ●15:30-16:30 ﾈｲﾁｬｰ 伊藤
											●15:30-16:30 睡眠 横地	
			●16:30-17:30 ﾈｲﾁｬｰ 上田					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	16:30-17:30 ◇ｼｮｲﾌﾙ スクリーン		
		●17:00-18:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 横地										
	10分		10分							10分		10分
	●18:00-19:00 背中美人 伊藤		●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
		18:30-19:30 ｻｳﾝﾄﾞA 上田						●18:30-19:30 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	18:30-19:30 PW初級 横地			
					10分							
	●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					19:30-20:30 ｻｳﾝﾄﾞE 横地	●19:25-20:25 AJ_美尻 伊藤
	●21:00-22:00 美尻 伊藤			●21:00-22:00 美尻 奥谷	●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
●09:00-10:00 美尻 奥谷	定休日	●09:00-10:00 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 中村	●08:00-09:00 AJ ﾖｶﾞB 横地 ●09:30-10:30 背中美人 伊藤	●07:30-08:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 駒井 ●09:00-10:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	10分 ●09:00-10:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 上田	●09:00-10:00 美律 中村
●10:30-11:30 ﾖｶﾞB 横地		●10:30-11:30 美尻 伊藤	●11:00-12:00 骨盤 横地	●10:30-11:30 骨盤 奥谷	●10:30-11:30 美尻 中村	●10:30-11:30 ◇お腹 スクリーン
		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	●12:00-13:00 美律 中村	12:30-13:30 開脚 上田	●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 上田
		●14:00-15:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤	10分 14:00-15:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 上田	●13:30-14:30 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	●14:00-15:00 美腸力 伊藤	●14:00-15:00 ﾖｶﾞB 横地
		15:30-16:30 開脚 上田	●15:30-16:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 駒井	●15:00-16:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 奥谷	15:30-16:00 ◇くびれメイク スクリーン	10分 15:30-16:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 上田
			●17:00-18:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 上田	16:30-17:30 美腸力 伊藤		
18:00-19:00 AJ_PW初級 横地		●18:00-19:00 骨盤 駒井	●18:30-19:30 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	●18:00-19:00 背中美人 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
●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			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 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