

2025年8月レッスンスケジュール LAVA イオンタウン札幌平岡店(全スタジオ:女性専用)

※2025年08月28日02:06 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。



### 【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	リンパリフレッシュ	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
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	上半身ヨガ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身ヨガ初級	下半身きれいヨガ初級	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	◎ウェーブリンク	ウェーブリンクヨガ【常温】	60分
2.5	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチャ-	ネイチャーフィールヨガ	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	お腹	お腹引き締めヨガ	60分
3	美脚	美脚ヨガ	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	AJ.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ.美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-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
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分

### 【SP:特別レッスン】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
2(土) 09:00-10:00	3	ビギナーピラティス	畠綾
28(木) 09:00-10:00	3	ビギナーピラティス	畠綾

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
16(土) 17:00-18:30	2.5 【￥3000】月に寄り添うヨガ(秋)		村上里菜

### 【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。

## 【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
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
2.5	◇ネイチャーア	【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇サウンドE	【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	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	◇ニンカチ	【スクリーン】ほっこりニンの腕ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフロー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	◇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】エナジヨガ	60分

### 【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	①ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	②ビラUpper+	Upper Body Make-up+	50分



【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://www.yoga-lava.com)

LAVA会員様専用 オンラ...

ア オンラインヨガ LINE Instagram Twitter  
UICHIVOGA 公式アカウント

80

UGA+

式ノカシ

119

140

