

2025年10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10月30日 02:01 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ									
●09:00-10:00 ヨガB 畠	●09:00-10:00 PW中級 畠	●09:00-10:00 10分 @ピラLower+ 中本	●09:00-10:00 ヨガB 畠	●09:00-10:00 美脚 畠	●09:00-10:00 10分 @ピラUpper+ 早川	●09:00-10:00 FS-P 畠	●09:00-10:00 10分 @ピラUpper+ 中本	●09:00-10:00 骨盤 辻	●09:00-10:00 ヨガピキナ- 辻	●09:00-10:00 PW上級 畠	●09:00-10:00 美尻 互野	●09:00-10:15 △MYB スクリーン	
●10:45-11:45 開脚 早川	●10:45-11:45 10分 美律 畠	●10:45-11:45 SP 畠	●10:45-11:45 10分 ヨガフローラ- 辻	●10:45-11:45 ヨガB 中本	●10:45-11:45 ヨガB 中本	●10:45-11:45 SP 畠	●10:45-11:45 ヨガB 中本	●10:45-11:45 ヨガB 互野	●10:45-11:45 FS-B 畠	●10:45-11:45 ヨガB 互野	●10:45-11:45 リラックス 本田	●10:45-11:45 肩こり 畠	
●12:30-13:30 ニ/ケ 早川	●12:30-13:30 10分 リラックス 本田	●12:30-13:30 睡眠 辻	●12:30-13:30 10分 お腹 畠	●12:30-13:30 10分 ヨガフローバ- 辻	●12:30-13:30 10分 ヨガB 辻	●12:30-13:30 10分 美尻 辻	●12:30-13:30 10分 ヨガB 辻	●12:30-13:30 10分 ヨガB 互野	●12:30-13:30 10分 ヨガB 互野	●12:30-13:30 10分 ヨガB 互野	●12:30-13:30 10分 ヨガB 互野	●12:30-13:30 10分 ヨガB 互野	
●14:15-15:15 ヨガピキナ- 互野	●14:15-15:15 10分 上半身スカリ初級 山名	●14:15-15:15 10分 サウンドA 中本	●14:15-15:15 10分 リハビリフレッシュ 辻	●14:15-15:15 10分 リラックス 本田	●14:15-15:15 10分 ネイチャ- 辻	●14:15-15:15 10分 リラックス 本田	●14:15-15:15 10分 ヨガB 辻	●14:15-15:15 10分 ヨガB 互野	●14:15-15:15 10分 ヨガB 互野	●14:15-15:15 10分 ヨガB 互野	●14:15-15:15 10分 リラックス 本田	●14:15-15:15 10分 △リハビリ スクリーン	
●16:00-17:00 △PW初級 スクリーン	●16:00-17:00 10分 美尻 互野	●16:00-17:00 10分 ニ/ケ 早川	●16:00-17:00 10分 @ピラUpper+ 山名	●16:00-17:00 10分 @ピラLower+ 又村	●16:00-17:00 10分 @ピラUpper+ 山名	●16:00-17:00 10分 @ピラLower+ 又村	●16:00-17:00 10分 @ピラUpper+ 山名	●16:00-17:00 10分 骨盤 辻	●16:00-17:00 10分 △リラックス スクリーン	●16:00-17:00 10分 背中美人 辻	●16:00-17:00 10分 △ピラUpper+ 山名	●16:00-17:00 10分 △ピラLower+ 又村	
●17:00-17:50 @ピラLower+ 又村	●17:00-17:50 10分 △ピラUpper+ 又村	●17:00-17:50 10分 △ピラLower+ 中本	●17:00-17:50 10分 リラックス 本田	●17:00-17:50 10分 ヨガB 辻	●17:00-17:50 10分 △ピラUpper+ 山名	●17:00-17:50 10分 △ピラLower+ 又村							
●17:30-18:30 美尻 互野	●17:30-18:30 10分 △ネイチャ- スクリーン	●17:30-18:30 10分 リラックス 本田	●17:30-18:30 10分 ヨガB 辻	●17:30-18:30 10分 サウンドE 山名	●17:30-18:30 10分 ヨガB 辻	●17:30-18:30 10分 ヨガB 辻	●17:30-18:30 10分 ヨガB 辻	●17:30-18:30 10分 ヨガB 辻	●17:30-18:30 10分 ヨガB 辻	●17:30-18:30 10分 △ピラInitial スクリーン	●17:30-18:30 10分 △ピラUpper+ 山名	●17:30-18:30 10分 △ピラLower+ 又村	
●18:40-19:30 @ピラUpper+ 又村	●18:40-19:30 10分 △ピラLower+ 山名	●18:40-19:30 10分 △ピラUpper+ 山名	●18:40-19:30 10分 △ピラUpper+ 山名	●18:40-19:30 10分 △ピラLower+ 早川	●18:40-19:30 10分 △ピラLower+ 早川	●18:40-19:30 10分 △ピラLower+ 又村	●18:40-19:30 10分 △ピラLower+ 又村	●18:40-19:30 10分 △ピラLower+ 又村	●18:40-19:30 10分 △ピラLower+ 又村	●18:40-19:30 10分 △ヨガフル スクリーン	●18:40-19:30 10分 △ヨガフル スクリーン	●18:40-19:30 10分 △ヨガフル スクリーン	
●19:15-20:15 上半身スカリ初級 山名	●19:15-20:15 10分 ヨガピキナ- 互野	●19:15-20:15 10分 骨盤 辻	●19:15-20:15 10分 リラックス 本田	●19:10-20:00 10分 △ピラUpper+ 早川	●19:10-20:00 10分 △ピラLower+ 又村	●19:10-20:00 10分 △ピラLower+ 又村	●19:10-20:00 10分 △ピラLower+ 又村	●19:15-20:15 10分 △リラックス スクリーン	●19:15-20:15 10分 △ヨガフル スクリーン	●19:15-20:15 10分 △ヨガフル スクリーン	●19:15-20:15 10分 △ヨガフル スクリーン	●19:10-20:00 10分 △ヨガフル スクリーン	●19:10-20:00 10分 △ヨガフル スクリーン
●20:25-21:15 @ピラLower+ 又村	●20:25-21:15 10分 △ピラUpper+ 山名	●20:25-21:15 10分 △ピラLower+ 山名	●20:25-21:15 10分 リラックス 本田	●20:00-21:00 10分 ヨガピキナ- 互野	●20:00-21:00 10分 ヨガピキナ- 互野	●20:00-21:00 10分 ヨガピキナ- 互野	●20:00-21:00 10分 ヨガピキナ- 互野	●20:25-21:15 10分 △ピラUpper+ 又村	●20:25-21:15 10分 △ピラUpper+ 又村	●20:25-21:15 10分 △ピラUpper+ 又村	●20:25-21:15 10分 △ピラUpper+ 又村	●20:00-21:00 10分 △エナジー- スクリーン	●20:00-21:00 10分 △エナジー- スクリーン
●21:00-22:00 サウンドE 山名	●21:00-22:00 △お腹 スクリーン	●21:00-22:00 △スイマー- スクリーン	●21:00-22:00 △スイマー- スクリーン					●21:00-22:00 △ヨガフル スクリーン	●21:00-22:00 △ヨガフル スクリーン	●21:00-22:00 △ヨガフル スクリーン	●21:00-22:00 △ヨガフル スクリーン	●21:00-22:00 △開脚 スクリーン	●21:00-22:00 △開脚 スクリーン

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24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
09:00-10:00 ヨガフローB 辻				●09:00-10:00 美脚 烟	●09:00-10:00 骨盤 辻	●09:00-10:00 肩こり 烟	09:00-10:00 SP 烟	●09:00-10:00 リラックス 本田	●09:00-10:00 美律 烟	●09:00-10:00 ヨガB 烟	●09:00-10:00 AJお腹 烟
09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 中本				09:30-10:20 ◎ピラLower+ 中本	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 鈴木	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 又村	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 山名	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 又村	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 山名	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 中本	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 中本
●10:45-11:45 ヨガビキナ- 互野				●10:45-11:45 リンパリフレッシュ 辻	●10:45-11:45 ヨガB 烟	●10:45-11:45 ネイチャー 烟	●10:45-11:45 ヨガビキナ- 互野	●10:45-11:45 ヨガビキナ- 互野	●10:45-11:45 背中美人 辻	●10:45-11:45 △美尻 スクリーン	●10:45-11:45 ヨガビキナ- 互野
●11:10-12:00 ◎ピラLower+ 中本				11:10-12:00 ◎ピラUpper+ 中本	11:10-11:40 ◎ピラRefCore 鈴木	11:10-12:00 ◎ピラLower+ 又村	11:10-12:00 ◎ピラLower+ 山名	11:10-12:00 ◎ピラLower+ 又村	11:10-12:00 ◎ピラLower+ 山名	11:10-12:00 ◎ピラUpper+ 中本	●11:10-12:00 ◎ピラLower+ 中本
●12:30-13:30 背中美人 辻				●12:30-13:30 ネイチャー 烟	12:30-13:30 PW上級 烟	●12:30-13:30 美脚 烟	●12:30-13:30 美律 烟	●12:30-13:30 リラックス 本田	●12:30-13:30 ネイチャー 烟	12:30-13:30 エナジー 早川	●12:30-13:30 美脚 烟
●13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 早川				●13:00-13:50 ◎ピラLower+ 中本	●13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 鈴木	●13:00-13:50 ◎ピラLower+ 又村	●13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 山名	●13:00-13:50 ◎ピラLower+ 山名	●13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 山名	13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 中本	●13:00-13:50 ◎ピラLower+ 又村
●14:15-15:15 美尻 互野				14:15-15:15 サウンドA 辻	●14:15-15:15 ヨガフローA 辻	●14:15-15:15 ヨガビキナ- 互野	●14:15-15:15 ヨガビキナ- 互野	●14:15-15:15 ヨガビキナ- 互野	●14:15-15:15 骨盤 辻	●14:15-15:15 ヨガフローA 辻	●14:15-15:15 サウンドA 中本
●14:45-15:35 ◎ピラLower+ 山名				●14:45-15:35 ◎ピラUpper+ 早川	●14:45-15:35 ◎ピラLower+ 又村				●14:45-15:35 ◎ピラLower+ 又村	●14:45-15:35 ◎ピラLower+ 早川	●14:45-15:35 ◎ピラUpper+ 早川
●16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 又村				●16:00-17:00 リラックス 本田	●16:00-17:00 ニノテ 早川	16:00-17:00 ショイル 早川	●16:10-17:00 リラックス 早川	●16:10-17:30 リラックス 山名	16:10-17:00 PW中級 烟	●16:00-17:00 ネイチャー 辻	●16:00-17:00 上半身スカリ 山名
●16:30-17:30 ニノテ 早川				17:00-17:50 ◎ピラLower+ 山名	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 又村	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 互野	●17:00-17:50 ◎ピラLower+ 山名	●16:30-17:30 リラックス 本田	16:30-17:30 △開脚 スクリーン	●17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 又村	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 早川
17:40-18:30 ◎ピラHL+ 山名				●17:30-18:30 △お腹 スクリーン	17:30-18:30 △サウンドA スクリーン	17:30-18:30 美尻 互野	●17:30-18:30 △サウンドA スクリーン	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 中本	17:40-18:30 リラックス 又村	●17:30-18:30 ネイチャー 辻	●17:30-18:30 △お腹 スクリーン
18:15-19:15 下半身スカリ中級 又村				●18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 早川	●18:40-19:30 ◎ピラLower+ 又村	●18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 早川	●18:40-19:30 ◎ピラLower+ 早川	●18:15-19:15 上半身スカリ初級 山名	●18:40-19:30 リラックス 又村	●18:40-19:30 ◎ピラLower+ 早川	●18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 又村
●19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 山名				19:15-20:15 △ショイル スクリーン	●19:15-20:15 △ハーモニックBY スクリーン	●19:15-20:15 △ヨガフローA スクリーン	●19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 中本	●19:10-20:00 リラックス 又村	●19:15-20:00 △ヨガフローA スクリーン	●19:15-20:15 リラックス 本田	●19:15-20:15 ヨガフローA 辻
●20:00-21:00 ◎ウェーブリング 又村				20:25-21:15 ◎ピラLower+ 早川	●20:25-21:15 ◎ピラUpper+ 又村	●20:25-21:15 ◎ピラLower+ 中本	●20:00-21:00 リハリッシュ 辻	●20:00-21:00 △ハーモニックBY スクリーン	●20:25-21:15 リラックス 又村	●20:25-21:15 ◎ピラLower+ 山名	●20:25-21:15 ◎ピラUpper+ 山名
●21:00-22:00 下半身スカリ初級 山名				●21:00-22:00 エナジー 早川	21:00-22:00 FS-B 早川	21:00-22:00 リラックス 又村	●21:00-22:00 リラックス 本田	●21:00-22:00 リラックス 本田	21:00-22:00 下半身スカリ中級 又村	21:00-22:00 ショイル 早川	21:00-22:00 △ネイチャー スクリーン

【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間
1.5	リラックス	60分
1.5	リンパリフレッシュ	60分
1.5	睡眠	60分
2	美律	60分
2	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリ	60分
2	上半身スッキリ初級	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	60分
2.5	肩こり	60分
2.5	◎ウェーブリンク	60分
2.5	背中美人	60分
2.5	ネイチャ-	60分
3	骨盤	60分
3	お腹	60分
3	美脚	60分
3	サウンドA	60分
3	美尻	60分
3	サウンドE	60分
3	ニ/クデ	60分
3	AJ.お腹	60分
3	AJ_PW初級	60分
3.5	ヨガフローB	60分
3.5	FS-P	60分
3.5	FS-B	60分
3.5	開脚	60分
3.5	ジョイフル	60分
3.5	下半身キレイ中級	60分
4	PW中級	60分
4	エナジー	60分
5	PW上級	60分

【スクリーン】

強度	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	◇ヨガフローリー【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ネイチャ-【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
3.5	◇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
3.5	◇MYB【スクリーン】Music Yoga Burning	75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	◎ピラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30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
3(金) 10:45-11:45	3	ピギナーピラティス	畠綾
6(月) 10:45-11:45	3	ピギナーピラティス	畠綾
18(土) 09:00-10:00	3	ピギナーピラティス	畠綾
24(金) 10:45-11:45	3	ピギナーピラティス	畠綾

=トップインストラクター

【注意事項】

○ … 常温レッスン	● … 体験レッスン予約可能
★ … マスタークラス	△ … アロマ使用レッスン
◇ … スクリーンヨガ	× … 予約不要レッスン
◆ … 腹筋キックボクシング	SP … 特別レッスン
▽ … ポイナビ	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 10分

21:00~22:00 レッスン名 インストラクター名

●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。