

2026年7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)

※2026年07月10日02:03 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	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	
☀	●09:00-10:00 美律 畑	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 中本	09:00-10:00 SP 畑	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 中本	●09:00-10:00 ヨカB 竹田	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 辻	●09:00-10:00 美脚 畑	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 山名	●09:00-10:00 ネイチャー 本田	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 山名	●09:00-10:00 AJ お腹 本田	●09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 山名	●09:00-10:00 AJ 美尻 畑	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 又村	09:00-10:00 △PW初級 スクリーン	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 中本	●09:00-10:00 ヨカB 竹田	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 又村	●09:00-10:00 AJ お腹 畑	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 又村	●09:00-10:00 リファス 本田	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 又村			
	10:45-11:45 △開脚 スクリーン	●11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 中本	●10:45-11:45 ヨカB 本田	●11:10-12:00 ◎ヒラUpper+ 中本	10:45-11:45 FS-B 畑	●11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 辻	●10:45-11:45 美腸力 互野	●11:10-12:00 ◎ヒラH&L+ 山名	10:45-11:45 △ジョイフル スクリーン	11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 山名	●10:45-11:45 ヨカB 竹田	●11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 中本	●10:45-11:45 ヨカビキナー 小西	●11:10-12:00 ◎ヒラB&A+ 又村	●10:45-11:45 骨盤 畑	●11:10-12:00 ◎ヒラUpper+ 中本	●10:45-11:45 △ハーモニクBY スクリーン	●11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 辻	●10:45-11:45 ネイチャー 本田	●11:10-12:00 ◎ヒラUpper+ 又村	●10:45-11:45 △ニノテ スクリーン	●11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 又村			
	12:30-13:30 ヨカB 竹田	13:00-13:50 ◎ヒラB&A+ 山名	12:30-13:30 美脚 畑	13:00-13:50 ◎ヒラH&L+ 又村	●12:30-13:30 肩こり 畑	●13:00-13:50 ◎ヒラUpper+ 中本	●12:30-13:30 AJ 骨盤 畑	●12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 辻	●12:30-13:30 リファス 本田	●12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 中本	12:30-13:00 △くひれメイク スクリーン	12:30-13:00 ◎ヒラRefBody 山名	●12:30-13:30 肩こり 畑	●13:00-13:50 ◎ヒラUpper+ 辻	●12:30-13:30 肩こり 畑	12:30-13:30 △AMY スクリーン	●13:00-13:50 ◎ヒラLower+ 辻	●12:30-13:30 ヨカB 竹田	●13:00-13:50 ◎ヒラUpper+ 山名	●12:30-13:30 美脚 畑	●12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 中本	●12:30-13:30 美腸力 互野	●12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 辻		
☀	14:15-15:15 美腸力 中本	14:45-15:35 ◎ヒラWaist+ 又村	●14:15-15:15 ネイチャー 本田	●14:45-15:35 ◎ヒラUpper+ 中本	●14:15-15:15 ヨカB 竹田	●14:45-15:35 ◎ヒラLower+ 辻	●14:15-15:15 美腸力 互野	14:35-15:05 ◎ヒラRefBody 山名	●14:15-15:15 △ニノテ スクリーン	●14:35-15:25 ◎ヒラLower+ 山名			●14:15-15:15 お腹 小西	●14:45-15:35 ◎ヒラLower+ 辻	●14:15-15:15 リラックス 本田	●14:45-15:35 ◎ヒラUpper+ 山名	●14:15-15:15 美腸力 互野	●14:45-15:35 ◎ヒラLower+ 辻	●14:15-15:15 ヨカB 本田	14:35-15:05 ◎ヒラRefBody 又村	●14:15-15:15 △お腹 スクリーン	●14:35-15:25 ◎ヒラWaist+ 又村			
	●16:00-17:00 ヨカB 竹田	●16:20-17:10 ◎ヒラH&L+ 山名	●16:00-17:00 ヨカビキナー 小西	●16:20-17:10 ◎ヒラLower+ 山名	●16:00-17:00 美腸力 中本	●16:20-17:10 ◎ヒラUpper+ 又村	●16:00-17:00 お腹 小西	●16:10-17:00 ◎ヒラLower+ 辻	●16:00-17:00 美腸力 互野	●16:10-17:00 ◎ヒラUpper+ 中本			●16:00-17:00 美腸力 互野	●16:20-17:10 ◎ヒラH&L+ 山名	16:00-17:00 SP 辻	●16:20-17:10 ◎ヒラLower+ 中本	●16:00-17:00 ヨカビキナー 小西	●16:20-17:10 ◎ヒラB&A+ 山名	●16:00-17:00 美腸力 互野	●16:10-17:00 ◎ヒラUpper+ 中本	●16:00-17:00 ヨカB 竹田	●16:10-17:00 ◎ヒラLower+ 辻			
	●17:30-18:30 お腹 小西		●17:30-18:30 △ニノテ スクリーン		17:30-18:30 △ジョイフル スクリーン		18:00-19:00 サウトE 辻	17:50-18:40 ◎ヒラWaist+ 又村	18:00-19:00 ヨカB 辻	17:50-18:40 ◎ヒラLower+ 中本	●17:30-18:30 ヨカビキナー 小西			●17:30-18:30 ハーモニクBY 辻		●17:30-18:30 ヨカB 本田	●17:30-18:30 肩こり 互野		18:00-19:00 AJ PW初級 本田	17:50-18:40 ◎ヒラH&L+ 又村	●18:00-19:00 美腸力 互野	17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 中本			
		18:30-19:20 ◎ヒラLower+ 又村		18:30-19:20 ◎ヒラB&A+ 又村								18:30-19:20 ◎ヒラWaist+ 又村			18:30-19:20 ◎ヒラLower+ 山名		18:30-19:20 ◎ヒラH&L+ 山名		18:30-19:20 ◎ヒラLower+ 辻						
	19:15-20:15 △呼吸で流れる スクリーン		●19:15-20:15 美腸力 山名		●19:15-20:15 骨盤 中本	19:00-19:50 ◎ヒラLower+ 又村		●19:40-20:30 ◎ヒラB&A+ 又村	20:00-21:00 美腸力 互野	●19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 辻	19:15-20:15 美腸力 互野		19:15-20:15 △エナジー スクリーン		●19:15-20:15 美腸力 辻		●19:15-20:15 お腹 小西				●19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 中本	●19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 中本			
☾		●20:15-21:05 ◎ヒラUpper+ 山名		20:15-21:05 ◎ヒラWaist+ 又村		20:05-21:35 ◎ヒラH&L+ 又村	●20:00-21:00 ヨカビキナー 小西		20:00-21:00 美腸力 互野		20:15-21:05 ◎ヒラLower+ 又村			●20:15-21:05 ◎ヒラUpper+ 山名		●20:15-21:05 ◎ヒラB&A+ 山名		●20:15-21:05 ◎ヒラH&L+ 山名		●20:00-21:00 肩こり 互野		●20:00-21:00 ヨカB 竹田			
	21:00-22:00 ヨカビキナー 小西		21:00-22:00 お腹 小西		21:00-22:00 △ヨカB スクリーン						21:00-22:00 ヨカB 辻				21:00-22:00 美腸力 互野		●21:00-22:00 ネイチャー 本田		●21:00-22:00 △ヨカB スクリーン						

強度	レッスン名		時間
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
2(木) 09:00-10:00	3	ビギナーピラティス	畑綾
9(木) 16:00-17:00	2.5	ダウンドック快適ヨガ	辻真里奈
16(木) 09:00-10:00	3	ビギナーピラティス	畑綾
29(水) 09:00-10:00	2.5	ダウンドック快適ヨガ	辻真里奈

○ ... 常温レッスン	● ... 体験レッスン予約可能	【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。
★ ... マスターレッスン	△ ... アロマ使用レッスン	
◇ ... スクリーンヨガ	✕ ... 予約不要レッスン	
◆ ... 輪転キックボクシング	SP ... 特別レッスン	
▽ ... 飛イナビ	WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり)	
10分 ... 10分講座	10分 ... 10分講座	
レッスン前 10分講座	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	



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

