

2026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)

※2026年07月20日02:05 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(土)		2日(日)		3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)		9日(日)		10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)			
	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		
																			臨時休業	臨時休業	臨時休業				
09:00-10:00 美律 畑		09:00-10:00 AJ 骨盤 辻		09:00-10:00 PW初級 畑				●09:00-10:00 美脚 畑		●09:00-10:00 ハーモニクBY 辻		●09:00-10:00 お腹 畑		09:00-10:00 FS-B 畑		●09:00-10:00 リラックス 本田		09:00-10:00 FS-P 畑					09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 中本		
	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 山名		09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 本田		09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 辻				09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 中本		09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 中本		09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 辻		09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 辻		09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 山名								
10:45-11:45 お腹 小西		10:45-11:45 ヨガビキナー 小西		●10:45-11:45 ヨガビキナー 小西				●10:45-11:45 ヨガB 竹田		●10:45-11:45 お腹 小西		10:45-11:45 ◇AMY スクリーン		●10:45-11:45 ヨガビキナー 小西		●10:45-11:45 ヨガB 竹田		●10:45-11:45 ヨガビキナー 小西				●11:10-12:00 ◎ヒラUpper+ 中本			
	11:10-12:00 ◎ヒラB&A+ 山名		●11:10-12:00 ◎ヒラUpper+ 本田		●11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 辻			●11:10-12:00 ◎ヒラUpper+ 中本		●11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 中本		●11:10-12:00 ◎ヒラUpper+ 辻		●11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 辻		●11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 辻		●11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 山名							

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラククス	リラククスヨガ	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
1.5	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	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	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	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	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	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	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	美尻	美尻ヨガ	60分
3	ノウテ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	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	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフロベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分

【スクリーン】

年度		レッスン名	時間
1.5	◇リラクス	【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】下半身きれいなヨガ初級	60分
2	◇ヨガフロー-リ	【スクリーン】ヨガフローリクラス	60分
2.5	◇ネイチャー	【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	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)	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
2.5	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	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	◇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	◎ビジュアルLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビジュアルUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ビジュアルRefBody	Refresh Body	30分

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

【SP:特別レッスン】  =トップインストラクター

レッスンの日	曜日	時間	レッスン名	担当インストラクター
7(金)		12:30-13:30	3 ビギナービラティス	畑綾
31(月)		09:00-10:00	3 ビギナービラティス	畑綾

○ ... 常温レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 箱根キックボクシング
▽ ... ボイナビ
 ... 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)

【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
場合はご愛顧いただけません。
お時間に余裕をもってお越しください。

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

10分

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



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

