

2025年8月レッスンスケジュール LAVA イオンタウンユカリが丘店(全スタジオ:男女共用)

※2025年08月18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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)										
Aスタジオ 9:30-10:30 上半身スッキリ中級 岡山	Bスタジオ 10分 09:30-10:30 背中美人 五十田	Aスタジオ 10分 09:30-10:30 ニット 武田	Bスタジオ 10分 09:40-10:40 ◎ビラA+ 山崎	Aスタジオ 10分 09:30-10:30 リラックス 伊藤	Bスタジオ 10分 09:30-10:40 ◎ビラUpper+ 五十田	Aスタジオ 10分 09:30-10:30 ヨガフロ-B 武田	Bスタジオ 10分 09:30-10:40 ◎ビラA+ 山崎	Aスタジオ 10分 09:30-10:30 サウンドA 伊藤	Bスタジオ 10分 09:30-10:40 ◎ビラB&A+ 久保	Aスタジオ 10分 09:30-10:30 美尻 伊藤	Bスタジオ 10分 09:30-10:40 ◎ビラWaist+ 五十田	Aスタジオ 10分 09:30-10:30 ヨガフロ-E 武田	Bスタジオ 10分 09:30-10:40 ◎ビラA+ 山崎	Aスタジオ 10分 09:30-10:30 ヨガフローラ 武田	Bスタジオ 10分 09:30-10:40 ◎ビラUpper+ 久保	Aスタジオ 10分 09:30-10:30 ジョイフル 山崎	Bスタジオ 10分 09:30-10:40 ◎ビラWaist+ 五十田				
11:00-12:00 ◇ネイチャースクリーン	10分 11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 久保	11:00-12:00 リハブリッシュ 五十田	10分 11:20-12:10 ◎ビラLower+ 久保	11:00-12:00 3カB 下里	10分 11:20-12:10 ◎ビラWaist+ 五十田	11:00-12:00 サウトA 伊藤	10分 11:20-12:10 ◎ビラB+ 山浦	11:00-12:00 リラックス 伊藤	10分 11:20-12:10 ◎ビラ&L+ 山崎	11:00-12:00 美脚力 武田	10分 11:20-12:10 ◎ビラLower+ 岡山	11:00-12:00 リラックス 関根	10分 11:20-12:10 ◎ビラ&L+ 岡山	11:00-12:00 サウトA 伊藤	10分 11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 五十田	11:00-12:00 ヨガフロ-B 武田	10分 11:20-12:10 ◎ビラA+ 山崎	11:00-12:00 ◇ネイチャースクリーン	10分 11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 五十田		
●12:30-13:30 3カB 下里	10分 ●12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 山崎	12:30-13:30 ◇サウトA スクリーン	10分 ●12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 久保	12:30-13:30 ヨガフロ-E 武田	10分 ●12:50-13:40 ◎ビラLower+ 岡山	12:30-13:30 リラックス 伊藤	10分 ●12:50-13:40 ◎ビラChestSR 山崎	12:30-13:30 リラックス 伊藤	10分 ●12:50-13:40 ◎ビラLower+ 久保	12:30-13:30 リラックス 伊藤	10分 ●12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 岡山	12:30-13:30 リラックス 伊藤	10分 ●12:50-13:40 ◎ビラLower+ 岡山	12:30-13:30 リラックス 伊藤	10分 ●12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 五十田	12:30-13:30 ヨガフロ-B 武田	10分 ●12:50-13:40 ◎ビラA+ 山崎	12:30-13:30 ◇ネイチャースクリーン	10分 ●12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 五十田		
14:00-15:00 ◇お腹スクリーン	10分 ●14:10-15:00 ◎ビラLower+ 久保	14:00-15:00 ヨガフローラ 五十田	10分 ●14:10-15:00 ◎ビラRefBody 山崎	14:00-15:00 リラックス 伊藤	10分 ●14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 岡山	14:00-15:00 リラックス 伊藤	10分 ●14:10-15:00 ◎ビラRefBody 山崎	14:00-15:00 リラックス 伊藤	10分 ●14:10-15:00 ◎ビラRefBody 山崎	14:00-15:00 リラックス 伊藤	10分 ●14:10-15:00 ◎ビラLower+ 五十田	14:00-15:00 リラックス 伊藤	10分 ●14:10-15:00 ◎ビラLower+ 岡山	14:00-15:00 リラックス 伊藤	10分 ●14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 五十田	14:00-15:00 リラックス 伊藤	10分 ●14:10-15:00 ◎ビラRefBody 山崎	14:00-15:00 リラックス 伊藤	10分 ●14:10-15:00 ◎ビラRefBody 山崎		
●15:30-16:30 ◇リラックススクリーン																				●15:30-16:30 ◇美脚スクリーン	
●17:30-18:30 骨盤関根	10分 ●17:40-18:30 ◎ビラJumpM 山崎	17:30-18:30 美尻 伊藤	10分 ●17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 岡山	17:30-18:30 ◇PW初級スクリーン	10分 ●17:40-18:30 ◎ビラLower+ 岡山	17:30-18:30 リラックススクリーン	10分 ●17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 久保	17:30-18:30 サウンドA 伊藤	10分 ●17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 久保	17:30-18:30 美尻 伊藤	10分 ●17:40-18:30 ◎ビラLower+ 五十田									17:15-18:15 ◎ホール美久保	
●19:00-20:00 リラックス 関根	10分 ●19:00-19:30 ◎ビラPerBackBody 山崎	19:00-20:00 ヨガフロ-B スクリーン	10分 ●19:00-19:50 ◎ビラLower+ 岡山	19:00-20:00 骨盤 関根	10分 ●19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 岡山	19:00-20:00 リラックス 関根	10分 ●19:00-19:50 ◎ビラB&A+ 久保	19:00-20:00 リラックス 関根	10分 ●19:00-19:50 ◎ビラH&L+ 榎本	19:00-20:00 リラックス 伊藤	10分 ●19:00-19:50 ◎ビラWaist+ 五十田	19:00-20:00 サウンドA 伊藤	10分 ●19:00-19:50 ◎ビラH&L+ 榎本	19:00-20:00 PW初級 武田	10分 ●19:00-19:50 ◎ビラJumpM 山崎	19:00-20:00 リラックス 伊藤	10分 ●19:00-19:50 ◎ビラLower+ 岡山	19:00-20:00 ヨガフロ-B 武田	10分 ●19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 岡山	18:45-19:45 イラン久保	
●19:00-20:00 リラックス 関根	10分 ●19:00-19:30 ◎ビラPerBackBody 山崎	19:00-20:00 ヨガフロ-B スクリーン	10分 ●19:00-19:50 ◎ビラLower+ 岡山	19:00-20:00 骨盤 関根	10分 ●19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 岡山	19:00-20:00 リラックス 関根	10分 ●19:00-19:50 ◎ビラB&A+ 久保	19:00-20:00 リラックス 伊藤	10分 ●19:00-19:50 ◎ビラH&L+ 榎本	19:00-20:00 リラックス 伊藤	10分 ●19:00-19:50 ◎ビラWaist+ 五十田	19:00-20:00 サウンドA 伊藤	10分 ●19:00-19:50 ◎ビラH&L+ 榎本	19:00-20:00 PW初級 武田	10分 ●19:00-19:50 ◎ビラJumpM 山崎	19:00-20:00 リラックス 伊藤	10分 ●19:00-19:50 ◎ビラLower+ 岡山	19:00-20:00 ヨガフロ-B 武田	10分 ●19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 岡山	19:00-19:50 リラックス 伊藤	

13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)	25(月)				
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				
●09:30-10:30 上半身スッキリ初級 伊藤	●09:50-10:40 ◎ピラLower+ 岡山			●09:30-10:30 3分B 下里	●09:30-10:30 10分 リハリフレッシュ 五十田	●09:30-10:30 10分 ◎ピラLower+ 川口	●09:30-10:30 10分 美尻 伊藤	●09:30-10:45 MYB 久保	●09:30-10:30 10分 ヨガB 下里	●09:30-10:30 10分 上半身スッキリ初級 伊藤	●09:30-10:30 10分 ◎ピラB+ 山浦	●09:30-10:30 10分 △美脚 スクリーン	●09:30-10:30 10分 リラックス 関根	●09:30-10:30 10分 △お腹 スクリーン		
11:00-12:00 サウンドA 伊藤	●11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 岡山			●11:00-12:00 10分 骨盤 関根	●11:00-12:00 10分 ◎ピラUpper+ 五十田	●11:00-12:00 10分 リラックス 伊藤	●11:00-12:00 10分 ◎ピラLower+ 久保	●11:20-12:10 10分 上半身スッキリ初級 伊藤	●11:00-12:00 10分 骨盤 関根	●11:00-12:00 10分 サウンドA 伊藤	●11:00-12:10 10分 ◎ピラUpper+ 五十田	●11:00-12:00 10分 ヨガB 下里	●11:00-12:00 10分 ヨガB+ 武田	●11:00-12:00 10分 ヨガB 下里		
●12:30-13:30 △お腹 スクリーン	●12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 足助			●12:30-13:30 10分 上半身スッキリ初級 伊藤	●12:30-13:30 10分 ◎ピラB+ 山浦	●12:30-13:30 10分 ◎PW初級 スクリーン	●12:50-13:40 10分 ◎ピラB+ 伊藤	●12:50-13:40 10分 ◎ピラUpper+ 久保	●12:30-13:30 10分 リラックス 関根	●12:30-13:30 10分 △エナジー スクリーン	●12:30-13:30 10分 ◎ピラLower+ 岡山	●12:30-13:30 10分 リラックス 関根	●12:30-13:30 10分 骨盤 関根	●12:30-13:30 10分 上半身スッキリ初級 伊藤		
●14:00-15:00 リラックス 関根				●14:00-15:15 MYB 久保	●14:00-15:00 10分 ◎ピラStretch+ 山崎	●14:00-15:00 10分 ヨガB 下里	●14:00-15:00 10分 ◎ピラLower+ 川口	●14:00-15:00 10分 ヨガB+ 五十田	●14:00-15:00 10分 14:30-15:30 △お腹 スクリーン	●14:00-15:00 10分 ヨガB 下里	●14:00-15:00 10分 ◎ピラB&A+ 足助	●14:00-15:00 10分 ヨガB 下里	●14:00-15:00 10分 ◎ピラUpper+ 川口	●14:00-15:00 10分 PW初級 武田	●14:00-15:00 10分 サウンドA 伊藤	
17:30-18:30 △開脚 スクリーン	●17:40-18:30 ◎ピラH&L+ 足助			●17:30-18:30 10分 ニゾテ 武田	●17:40-18:30 10分 ◎ピラUpper+ 久保	●17:30-18:30 10分 SP 松本	●17:40-18:30 10分 ◎ピラUpper+ 岡山	●17:30-18:30 10分 ヨガB 下里	●17:30-18:30 10分 ホットピラ 山崎	●17:40-18:30 10分 ヨガB+ 五十田	●17:30-18:30 10分 サウンドA 伊藤	●17:40-18:30 10分 ヨガB&A+ 足助	●17:30-18:30 10分 ヨガB 武田	●17:30-18:30 10分 サウンドE 武田	●17:30-18:30 10分 ヨガB 下里	●17:30-18:30 10分 △開脚 スクリーン
●19:00-20:00 骨盤 関根	●19:00-19:50 ◎ピラB&A+ 足助			●19:00-20:00 10分 美脚 武田	●19:00-19:50 10分 ◎ピラControl+ 山崎	●19:00-20:00 10分 WS 松本	●19:00-20:00 10分 リラックス 関根	●19:00-20:00 10分 ヨガB 下里	●19:00-20:00 10分 ◎ピラLower+ 五十田	●19:00-20:00 10分 ヨガB 下里	●19:00-20:00 10分 ニゾテ 武田	●19:00-20:00 10分 ◎ピラH&L+ 足助	●19:00-20:00 10分 ヨガB 武田	●19:00-20:00 10分 ◎ピラLower+ 岡山	●19:00-20:00 10分 ヨガB 下里	●19:00-20:00 10分 ◎ピラUpper+ 岡山

26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)		30日(土)		31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
09:30-10:30 サウンドE 武田	10分 ●09:50-10:40 ◎ピラB&A+ 足助	09:30-10:30 ヨガB 下里	10分 ●09:50-10:40 ◎ピラUpper+ 岡山	09:30-10:30 上半身スカリ中級 岡山	10分 ●09:50-10:40 ◎ピラWaist+ 五十田	09:30-10:30 リラックス 関根	10分 ●09:50-10:40 ◎ピラUpper+ 五十田	09:30-10:30 ヨガB 下里	10分 ●09:50-10:40 ◎ピラLower+ 岡山	09:30-10:30 下半身ケイ中級 岡山	10分 ●09:50-10:40 ◎ピラB&A+ 久保
●11:00-12:00 ヨガフーリア 武田	10分 11:20-12:10 ◎ピラJumpM 山崎	11:00-12:00 骨盤 関根	10分 ●11:20-12:10 ◎ピラLower+ 岡山	11:00-12:00 ヨガB 下里	10分 ●11:20-12:10 ◎ピラB&A+ 久保	11:00-12:00 サウンドA 伊藤	10分 ●11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 五十田	11:00-12:00 ニノテ 武田	10分 ●11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 岡山	11:00-12:00 ヨガB 下里	10分 ●11:20-12:10 ◎ピラLower+ 久保
12:30-13:30 サウンドA 伊藤	10分 ●12:50-13:40 ◎ピラH&L+ 足助	12:30-13:30 ◇開脚 スクリーン	10分 ●12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 久保	12:30-13:30 美尻 伊藤	10分 ●12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 久保	12:30-13:30 上半身スカリ初級 伊藤	10分 ●12:50-13:40 ◎ピラLower+ 久保	12:30-13:30 サウンドE 武田	10分 ●12:50-13:20 ◎ピラControlF 山崎	12:30-13:30 サウンドA 伊藤	10分 ●12:55-13:41 ◎ピラUpper+ 久保
●14:00-15:00 ◇ヨガピギナースクリーン	10分 14:10-14:40 ◎ピラcore 山崎	14:00-15:00 リラックス 関根	10分 ●14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 岡山			●14:00-15:00 骨盤 関根	10分 ●14:10-15:00 ◎ピラB&A+ 久保	●14:00-15:00 ◇ネイチャースクリーン	●14:00-14:50 ◎ピラLower+ 岡山	●14:00-15:00 ◇PW初級 スクリーン	
17:15-18:30 MYB 久保	10分 ●17:40-18:30 ◎ピラLower+ 五十田	17:30-18:30 背中美人 五十田	10分 ●17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 久保			17:30-18:30 ◇ヨガフロ-B スクリーン	10分 ●17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 榎本	●17:30-18:30 リラックス 関根	10分 ●17:40-18:10 ◎ピラPerBackBody 山崎	●17:30-18:30 ヨガフーリア 武田	10分 ●17:40-18:30 ◎ピラLower+ 岡山
●19:00-20:00 ネイチャースクリーン 久保	10分 ●19:00-19:50 ◎ピラWaist+ 五十田	19:00-20:00 ヨガフーリア 五十田	10分 ●19:00-19:50 ◎ピラLower+ 久保	19:00-20:00 サウンドA 伊藤	10分 ●19:10-19:40 ◎ピラStretchC 山崎	●19:00-20:00 リラックス 関根	10分 ●19:00-19:50 ◎ピラH&L+ 榎本	●19:00-20:00 骨盤 関根	18:50-19:40 ◎ピラA+ 山崎	19:00-20:00 サウンドE 武田	19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 岡山

【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	ヨガビギナー	60分
2	◎ホイール美	60分
2	ヨガフローリラ	60分
2	美腸力	60分
2	上半身スッキリ初級	60分
2.5	ヨガB	60分
2.5	背中美人	60分
2.5	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	ホットヒーラ	60分
3	骨盤	60分
3	PW初級	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	ニノウデ	60分
3	上半身スッキリ中級	60分
3.5	ヨガフローB	60分
3.5	ジョイフル	60分
3.5	下半身キレイ中級	60分
3.5	MYB	75分
4	PW中級	60分
4	エナジー	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リラックス	【スクreen】リラックスヨガ
1.5	◇ハーモニックBY	【スクreen】ハーモニックブリージングヨガ
2	◇ヨガピギナー	【スクreen】ヨガピギナー
2.5	◇ネイチャ	【スクreen】ネイチャーフィールヨガ
3	◇お腹	【スクreen】お腹引き締めヨガ
3	◇PW初級	【スクreen】パワーヨガ初級
3	◇サウンドA	【スクreen】サウンドフローヨガ アクティブ
3	◇美脚	【スクreen】美脚ヨガ
3.5	◇ヨガフローB	【スクreen】ヨガフローベーシック
3.5	◇開脚	【スクreen】開脚フローヨガ
4	◇エナジー	【スクreen】エナジーヨガ

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	⑩ビラLower+	50分
2.5	⑩ビラUpper+	50分
2.5	⑩ビラB+	50分
2.5	⑩ビラStretchC	30分
2.5	⑩ビラRefBody	30分
2.5	⑩ビラChestSR	30分
3	⑩ビラH&L+	50分
3	⑩ビラBackStyle	30分
3	⑩ビラHipLine	30分
3	⑩ビラPerBackBody	30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	頻度	レッスン名	担当インストラクター
8(金) 10:30-11:30	2.5	1dayリトリート	岡山日和
18(月) 17:30-18:30	4	Yuji Yoga Burning	松本祐司

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

=トップインストラクター

レッスン日時	頻度	レッスン名	担当インストラクター
18(月) 19:00-20:00	1.5	【￥2500】ゆるめて整う 股関節ケア～深い休息と癒しの60分～	松本祐司

- … 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
- ◇ … スクリーニング
- ✗ … 予約不要レッスン
- ◆ … 瞬間キックボクシング
- SP … 特別レッスン
- ▽ … ボイナビ
- 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

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名10分
10分講座

- … 常温レッスン予約可能
 - △ … アロマ使用レッスン
 - ✗ … 予約不要レッスン
 - … 特別レッスン
 - … プレミアムワークショップ(追加料金あり)
- 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に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。

【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に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。

10分

1