

2025年8月レッスンスケジュール LAVA イオンタウン長与店(全スタジオ:男女共用)

※2025年08月29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)		13日(水)		
-	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	
定休日													定休日											
	10分		10分		10分		10分		10分		10分			10分		10分		10分		10分		10分		
	08:15-09:30 MYB 光納		●08:30-09:30 リバーリフレッシュ 浦川		●09:00-10:00 AJ_ヨガB2.0 石田		●09:00-10:00 ネイチャー 中川		09:00-10:00 エナジー 中川		09:00-10:00 美腸力 喜多			08:30-09:30 エナジー 中川		●08:30-09:30 AJ_ヨガB 光納		●08:30-09:30 美脚 喜多		●08:00-10:00 背中美人 中川		09:00-10:00 お腹 瀬戸		
	●10:00-11:00 リラックス 光納		●10:00-11:00 お腹 瀬戸		10:30-11:30 サウンドA 石田		●10:30-11:30 美脚 喜多		●10:30-11:30 AJ_リラックス 中川		●10:30-11:30 ホットピラ 浦川			●10:00-11:00 ヨガビキナー 瀬戸		10:00-11:00 ヨガフローB 瀬戸		●10:00-11:00 ホットピラ 浦川		●10:30-11:30 △下半身ヨガ初級 スクリーン		10:30-11:30 PW中級 中川		
	●11:30-12:30 AJ_美尻 石田		●11:30-12:30 美脚 喜多		●12:00-13:00 美腸力 喜多		●12:00-13:00 背中美人 中川		●12:00-13:00 お腹 瀬戸		●12:00-13:00 ヨガビキナー 喜多			●11:30-12:30 AJ_リラックス 光納		●11:30-12:30 ヨガビキナー 瀬戸		11:30-12:45 MYB 光納		●12:00-13:00 ネイチャー 中川		●12:00-13:00 ヨガビキナー 瀬戸		
	10分		10分		10分		10分		10分		10分			10分		10分		10分		10分		10分		
	●13:30-14:30 ヨガビキナー 瀬戸		●13:30-14:30 ホットピラ 浦川		13:30-14:45 MYB 光納		●13:30-14:30 ヨガフローリラ 浦川		●13:30-14:30 AJ_リラックス 中川		●13:30-14:30 開脚 光納			●13:30-14:30 お腹 瀬戸		13:30-14:30 開脚 光納		●13:30-14:30 美腸力 喜多		●13:30-14:30 ヨガビキナー 瀬戸		●13:30-14:30 AJ_上半身ヨガ初級 光納		
	●15:00-16:00 ネイチャー 中川		●15:00-16:00 ヨガビキナー 瀬戸		●15:00-16:00 ヨガビキナー 瀬戸		●15:00-16:00 ヨガビキナー 瀬戸		●15:00-16:00 ヨガビキナー 瀬戸		●15:00-16:00 開脚 光納			●15:00-16:00 ジョイフル 光納		●15:00-16:00 AJ_リラックス 光納		●15:00-16:00 AJ_二ノ法 光納		●15:00-16:00 AJ_お腹 瀬戸		●15:00-16:00 ネイチャー 中川		
	10分		10分		10分		10分		10分		10分			10分		10分		10分		10分		10分		
	16:30-17:30 美脚 喜多		●16:30-17:30 美腸力 喜多		●16:30-17:30 お腹 瀬戸		●16:30-17:30 サウンドA 馬場		●16:30-17:30 AJ_下半身ヨガ初級 浦川		●16:30-17:30 A.J.下半身ヨガ初級 浦川			●16:30-17:30 ヨガビキナー 喜多		16:30-17:30 睡眠 堀口		●16:30-17:30 美脚 喜多		●16:30-17:30 ヨガビキナー 喜多		17:45-19:00 MYB 光納		
	10分		10分		10分		10分		10分		10分			10分		10分		10分		10分		10分		
	●18:00-19:00 美腸力 喜多		18:00-19:00 ヨガフローB 光納		●18:00-19:00 ヨガビキナー 瀬戸		●18:00-19:00 リラックス 光納		●18:00-19:00 AJ_ヨガB 浦川		●18:00-19:00 背中美人 光納			●18:00-19:00 ヨガビキナー 喜多		●18:00-19:00 AJ_リハリフレ 浦川		●18:00-19:00 ヨガフローB 瀬戸		●18:00-19:00 ヨガビキナー 浦川		●19:30-20:30 ヨガビキナー 喜多		
	19:30-20:30 エナジー 中川		●19:30-20:30 お腹 瀬戸		●19:30-20:30 骨盤 光納		●19:30-20:30 PW中級 中川		●21:00-22:00 AJ_上半身ヨガ初級 光納		●21:00-22:00 肩こり 馬場		●21:00-22:00 AJ_リハリフレ 中川		●21:00-22:00 睡眠 堀口		●21:00-22:00 A.J.美脚 喜多		●21:00-22:00 A.J.美脚 喜多		●21:00-22:00 A.J.美脚 喜多			
	21:00-22:00 AJ_上半身ヨガ初級 光納		21:00-22:00 PW上級 光納		21:00-22:00 エナジー 中川		21:00-22:00 肩こり 馬場		21:00-22:00 AJ_リハリフレ 中川		●21:00-22:00 睡眠 浦川		●21:00-22:00 A.J.美脚 喜多		●21:00-22:00 睡眠 浦川		●21:00-22:00 A.J.美脚 喜多		●21:00-22:00 A.J.美脚 喜多					

14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)
-	-	-	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	定休日	臨時休業	定休日	臨時休業	定休日	臨時休業	定休日	臨時休業	定休日	臨時休業	定休日	臨時休業	定休日

