

2026年4月レッスンスケジュール LAVA イオンモール秋田店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月20日02:02 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)		13日(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	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 サウンドE 伊藤朋子	09:20-09:50 ◎ヒラTotalBody 横山			●09:00-10:00 ◇美尻 スクリーン	●09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 伊藤朋子	09:00-10:15 MYB 伊藤朋子	09:20-09:50 ◎ヒラChestSR 近藤	10分	09:00-10:00 下半身キレ+中級 芳賀	09:20-09:50 ◎ヒラControlF 横山	●09:00-10:00 ネイチャー 伊藤真穂	●09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 伊藤朋子	09:00-10:00 ヨガB 今野	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 伊藤朋子	09:00-10:00 サウンドA 伊藤朋子	●09:20-10:10 ◎ヒラB+ 押川			09:00-10:00 PW上級 近藤	10分	●09:00-10:00 ネイチャー 伊藤真穂	09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 伊藤朋子	09:00-10:00 PW初級 今野	●09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 押川	●09:00-10:00 ヨガキナー 伊藤真穂	09:20-10:10 ◎ヒラH&L+ 伊藤朋子
●10:30-11:30 上半身キレ+初級 伊藤朋子	10:50-11:20 ◎ヒラCore 横山			●10:30-11:30 背中美人 今野	10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 伊藤朋子	●10:30-11:30 Dチトックス 近藤	●10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 伊藤朋子	●10:30-11:30 ◇ニノウヂ スクリーン	10:50-11:20 ◎ヒラStretchC 横山	●10:30-11:30 美脚 芳賀	10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 伊藤朋子	●10:30-11:30 骨盤 伊藤朋子	10:50-11:20 ◎ヒラTotalBody 横山	●10:30-11:30 リラクス 今野	10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 伊藤朋子			●10:30-11:30 ヨガキナー 伊藤真穂	●10:50-11:40 ◎ヒラB+ 近藤	●10:30-11:30 ◇美尻 スクリーン	●10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 伊藤朋子	●10:30-11:30 ヨガフローラ 今野	10:50-11:20 ◎ヒラRefBody 押川	10:30-11:30 SP 押川	●10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 伊藤朋子	
●12:15-13:15 ◇ニノウヂ スクリーン				●12:15-13:15 お腹 伊藤真穂	●12:35-13:25 ◎ヒラUpper+ 伊藤朋子	12:00-13:00 エナジー 押川	12:20-12:50 ◎ヒラBackStyle 横山	●12:00-13:00 肩こり 芳賀	●12:20-13:10 ◎ヒラB&A+ 横山	●12:15-13:15 背中美人 伊藤朋子	●12:35-13:25 ◎ヒラH&L+ 横山	●12:15-13:15 お腹 今野	●12:35-13:25 ◎ヒラB&A+ 横山	12:15-13:15 開脚 押川	●12:35-13:25 ◎ヒラWaist+ 伊藤朋子			●12:15-13:15 肩こり 芳賀	●12:35-13:25 ◎ヒラUpper+ 伊藤朋子	●12:20-13:10 ◎ヒラWaist+ 近藤	12:00-13:00 かがほぐし 押川	●12:20-13:10 ◎ヒラH&L+ 横山	●12:00-13:00 ネイチャー 伊藤真穂	12:20-12:50 ◎ヒラControlF 押川		
●14:00-15:00 ◇下半身キレ+初級 スクリーン	●14:20-15:10 ◎ヒラH&L+ 横山			●14:00-15:00 ヨガフローラ 今野	●14:20-15:10 ◎ヒラB+ 芳賀	13:30-14:40 ★前後屈 近藤	●13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 伊藤朋子	13:30-14:30 PW初級 今野	13:50-14:20 ◎ヒラRefBody 押川	●14:00-15:00 お腹 伊藤真穂	14:20-15:10 ◎ヒラB+ 芳賀	●14:00-15:00 ◇ニノウヂ スクリーン	●14:20-15:10 ◎ヒラLower+ 押川	●14:00-15:00 ヨガB 今野	●14:20-15:10 ◎ヒラWaist+ 伊藤朋子			●14:00-15:00 ネイチャー 伊藤真穂	14:20-15:10 ◎ヒラWaist+ 伊藤朋子	●13:30-14:30 骨盤 伊藤朋子	13:30-15:00 WS 物江	●13:50-14:40 ◎ヒラB+ 近藤				
●15:45-16:45 ハーモニックBY 近藤	●16:15-17:05 ◎ヒラUpper+ 芳賀			●15:45-16:45 ヨガキナー 伊藤真穂	●16:15-17:05 ◎ヒラB&A+ 押川	●15:00-16:00 リラクス 今野	●15:20-16:10 ◎ヒラWaist+ 押川	15:00-16:00 SP 押川	●15:00-15:50 ◎ヒラH&L+ 近藤	●15:45-16:45 Dチトックス 近藤	●16:15-17:05 ◎ヒラUpper+ 芳賀	●15:45-16:45 ヨガキナー 伊藤真穂	●16:15-17:05 ◎ヒラLower+ 芳賀	●15:45-16:45 下半身キレ+初級 芳賀	●16:15-17:05 ◎ヒラB&A+ 近藤			●15:30-16:30 お腹 今野	●15:50-16:40 ◎ヒラUpper+ 伊藤朋子	●15:20-16:10 ◎ヒラB&A+ 近藤	15:20-16:30 WS 物江	15:40-16:10 ◎ヒラBackStyle 横山				
●17:30-18:30 お腹 伊藤真穂	18:00-18:30 ◎ヒラRefCore 芳賀			●17:30-18:30 ◇骨盤 スクリーン	●18:00-18:50 ◎ヒラWaist+ 芳賀	●18:00-19:00 ヨガB 今野	●18:20-19:10 ◎ヒラB+ 押川	●17:30-18:30 上半身キレ+中級 押川	18:00-18:30 ◎ヒラCore 横山	●18:00-19:00 PW上級 近藤	18:20-18:50 ◎ヒラRefCore 芳賀	●17:30-18:30 ネイチャー 伊藤真穂	18:00-18:30 ◎ヒラCore 近藤					●17:00-18:30 WS 海野	●17:20-18:10 ◎ヒラH&L+ 押川	●18:00-19:00 Dチトックス 近藤	●18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 芳賀	17:00-18:00 睡眠 近藤	17:20-17:50 ◎ヒラControlF 横山	●18:00-19:00 背中美人 今野	18:20-19:10 ◎ヒラWaist+ 芳賀	
10分																										
●19:15-20:15 美尻 芳賀	19:35-20:05 ◎ヒラPerBackBody 近藤			19:15-20:15 ヨガフローラ 芳賀	19:35-20:05 ◎ヒラControlF 押川	●19:15-20:15 SP 近藤	19:35-20:05 ◎ヒラStretchC 押川	19:15-20:15 SP 近藤	19:35-20:05 ◎ヒラControlF 押川	●19:15-20:15 美尻 芳賀	19:35-20:05 ◎ヒラHipLine 近藤	●19:15-20:15 ★呼吸 近藤	19:35-20:25 ◎ヒラLower+ 芳賀					19:00-20:30 WS 海野	19:20-19:50 ◎ヒラRefCore 押川	19:15-20:25 ◇ニノウヂ スクリーン	16:50-17:20 ◎ヒラRefCore 芳賀	●17:00-18:00 睡眠 近藤	17:20-17:50 ◎ヒラControlF 横山	●18:00-19:00 背中美人 今野	18:20-19:10 ◎ヒラWaist+ 芳賀	
●21:00-22:00 ヨガキナー 伊藤真穂	●21:20-22:10 ◎ヒラB+ 近藤			●21:00-22:00 ◇美脚 スクリーン	●21:20-22:10 ◎ヒラLower+ 押川			●21:00-22:00 美脚 押川	●21:20-22:10 ◎ヒラWaist+ 近藤	●21:00-22:00 ネイチャー 伊藤真穂	●21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 近藤	●21:00-22:00 お腹 伊藤真穂	●21:20-22:10 ◎ヒラUpper+ 芳賀					●21:00-22:00 背中美人 今野	●21:20-22:10 ◎ヒラWaist+ 押川			●21:00-22:00 リラクス 今野	●21:20-22:10 ◎ヒラB+ 近藤			

定休日

定休日

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)		25日(土)		26日(日)		27日(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	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
				</																							



【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
5(日) 15:00-16:00	3	ココロとカラダのセンターラインを整える	押川 鈴奈
5(日) 18:00-19:00	3	きゅっと! ヒップアップヨガ	近藤あさみ
6(月) 19:15-20:15	2.5	【SP】呼吸深まる~今の自分に意識を向けるヨガ~	近藤あさみ
13(月) 10:30-11:30	2.5	縮めてねじって腰まわりスッキリヨガ	押川 鈴奈
26(日) 19:30-20:30	2.5	1DayRetreatサウナ×MSY@森長旅館	押川 鈴奈

【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	強度	レッスン名	担当インストラクター
10(金) 17:00-18:30	2	【¥2400】moon yoga-Renew-(下弦)	👑 海野麻雪
10(金) 19:00-20:30	3.5	【¥2400】slow vinyasa~心身の安定を養うグラウディングヨガ~	👑 海野麻雪
12(日) 13:30-15:00	2	【¥2400】反り腰さんのためのヨガ90	👑 物江麻衣子
12(日) 15:20-16:30	2	【¥2000】のびのびくびれヨガ70	👑 物江麻衣子
21(火) 20:45-22:15	3	Bhakti Flow Yoga	近藤あさみ

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ... 常溫レッスン</li> <li>★ ... マスターレッスン</li> <li>◇ ... スクリーンヨガ</li> <li>◆ ... 編織キックボクシング</li> <li>▽ ... ボイナビ</li> <li>18分 ... 10分講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ... 体験レッスン予約可能</li> <li>△ ... アロマ使用レッスン</li> <li>× ... 予約不要レッスン</li> <li>SP ... 特別レッスン</li> <li>WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり)</li> </ul>	<p><b>【注意事項】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
--	---	---



【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://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