

2026年6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06月07日02:04 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(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6日(土)		7日(日)		8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13日(土)		
	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 ◇ヨガA スクリーン	●09:20-09:50 ◎ヒラRefBody 伊藤朋子	●09:00-10:00 Dテトックス 近藤		●09:00-10:00 ■ヨガFB_BL 芳賀		●09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 押川		●09:00-10:00 ネイチャー 伊藤真穂	●09:20-09:50 ◎ヒラRefBody 伊藤朋子	●09:00-10:00 リラックス 今野		●09:00-10:00 ニクテ 伊藤真穂		●09:00-10:00 背中美人 今野	●09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 押川	●09:00-10:00 A.J.下半身キレ初級 芳賀	●09:20-09:50 ◎ヒラRefBody 伊藤朋子	●09:00-10:00 ◇ホットピラ スクリーン	●09:20-09:50 ◎ヒラTotalBody 近藤	10分	●09:00-10:00 A.J.お腹 伊藤真穂	●09:20-09:50 ◎ヒラChestSR 押川	●09:00-10:00 ◇骨盤 スクリーン	●09:20-10:10 ◎ヒラB+ 押川		
	10:30-11:30 サウトA 伊藤朋子	●10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 押川	●10:30-11:30 ◇ホットピラ スクリーン		●10:30-11:30 A.J.下半身キレ初級 芳賀		●10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 押川		●10:30-11:30 ◇骨盤 スクリーン	●10:50-11:40 ◎ヒラRefBody 伊藤朋子	●10:30-11:30 ◎ヒラFB&A+ 伊藤朋子		●10:30-11:30 ネイチャー 伊藤真穂	10分	●10:30-11:30 ◇美尻 スクリーン	●10:50-11:40 ◎ヒラB+ 押川	●10:30-11:30 サウトE 伊藤朋子	10:50-11:20 ◎ヒラRefCore 芳賀	10:30-11:40 ★前後屈 近藤	●10:50-11:40 ◎ヒラTotalBody 芳賀		●10:30-11:30 美律 押川	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 伊藤朋子	●10:30-11:30 ■ネイチャー-BL 伊藤真穂	●10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 押川		
☀️																											
	●12:15-13:15 A.J.上半身キレ初級 伊藤朋子	12:35-13:05 ◎ヒラChestSR 押川	12:00-13:30 WS 近藤		●12:15-13:15 ◇ヨガキネー スクリーン		●12:35-13:25 ◎ヒラUpper+ 伊藤朋子	●12:35-13:25 ◎ヒラB+ 近藤	●12:15-13:15 ■お腹-BL 伊藤真穂	12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 芳賀	12:00-13:00 A.J. PW初級 今野		12:20-13:10 ◎ヒラFB&A+ 近藤	12:15-13:15 ◎カーブリング 伊藤朋子	●12:35-13:25 ◎ヒラB+ 芳賀	12:15-13:15 ◇ハモニックB スクリーン	12:35-13:25 ◎ヒラFB&A+ 芳賀	10分	●12:15-13:15 ★前後屈 近藤	12:35-13:25 ◎ヒラUpper+ 伊藤朋子		●12:00-13:00 ヨガキネー 伊藤真穂	●12:20-13:10 ◎ヒラB&A+ 伊藤朋子	12:20-12:50 ◎ヒラRefBody 伊藤朋子			
	●14:00-15:00 ◇美尻 スクリーン	●14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 押川	●14:00-15:00 美律 押川	14:20-14:50 ◎ヒラRefBody 伊藤朋子		●14:20-15:10 ◎ヒラWaist+ 押川	10分		14:00-15:00 下半身キレ中級 芳賀	●13:30-14:30 背中美人 今野	●13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 伊藤朋子	●13:30-14:30 美律 押川	●13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 近藤	●14:00-15:00 ヨガフロー 今野	14:20-14:50 ◎ヒラRefCore 芳賀	●14:00-15:00 上半身キレ初級 伊藤朋子	●14:20-15:10 ◎ヒラLower+ 芳賀	14:00-15:00 ヨガフロ-B 芳賀	14:20-14:50 ◎ヒラRefBody 伊藤朋子		●14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 伊藤朋子		●12:00-13:00 ヨガキネー 伊藤真穂	●12:20-13:10 ◎ヒラB&A+ 伊藤朋子	●12:00-13:00 A.J.お腹 今野	12:20-12:50 ◎ヒラRefBody 伊藤朋子	
●15:45-16:45 背中美人 今野	●16:15-17:05 ◎ヒラB+ 芳賀	●15:45-16:45 ニクテ 伊藤朋子	18:15-18:45 ◎ヒラBackStyle 横山	●15:45-16:45 お腹 伊藤真穂		●15:45-16:45 肩こり 芳賀	●16:15-17:05 ◎ヒラH&L+ 近藤	●15:00-16:00 ◇ヨガフロー スクリーン	●15:20-16:10 ◎ヒラB+ 芳賀	●15:00-16:00 ヨガ 今野	●15:20-16:10 ◎ヒラH&L+ 近藤	●15:00-16:00 ヨガ 近藤	●15:20-16:10 ◎ヒラH&L+ 近藤	15:45-16:55 ★呼吸 近藤	●15:45-16:45 ◎ヒラH&L+ 芳賀	●15:45-16:45 ◇お腹 スクリーン	●16:15-17:05 ◎ヒラB+ 押川	●15:45-16:45 肩こり 芳賀	●16:15-17:05 ◎ヒラUpper+ 伊藤朋子		●15:00-16:00 ニクテ 伊藤真穂	●15:20-16:10 ◎ヒラB&A+ 近藤	●15:00-16:00 A.J.お腹 今野	●15:20-16:10 ◎ヒラUpper+ 伊藤朋子			
🌙																											
	18:00-19:00 下半身キレ中級 芳賀	18:30-19:20 ◎ヒラB&A+ 横山	●18:00-19:00 ■お腹-BL 伊藤真穂	18:30-19:00 ◎ヒラCore 横山	●18:00-19:00 A.J.ヨガフロー 今野	18:30-19:00 ◎ヒラStretchC 押川		●18:00-19:00 SP 近藤	●18:30-19:20 ◎ヒラB+ 押川	●18:00-19:00 リンパリフレッシュ 伊藤真穂	●18:20-19:10 ◎ヒラWaist+ 芳賀	●18:00-19:00 ◇下半身キレ初級 スクリーン	18:20-18:50 ◎ヒラControlF 押川	18:00-19:00 開脚 押川	18:30-19:00 ◎ヒラRefBody 近藤	10分	●18:00-19:00 ■ヒキナー-BL 伊藤真穂	18:30-19:00 ◎ヒラChestSR 押川	18:00-19:00 お腹 伊藤真穂	●18:30-19:20 ◎ヒラB&A+ 押川		●18:00-19:00 ジョイフル 今野	18:30-19:20 ◎ヒラH&L+ 芳賀	●18:00-19:00 ヨガフロー 今野	●18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 近藤		
	●19:30-20:30 ヨガフロー 今野	20:00-20:30 ◎ヒラTotalBody 横山	●19:30-20:30 ◇骨盤 スクリーン	●20:00-20:50 ◎ヒラH&L+ 横山	●19:30-20:30 ■ネイチャー-BL 伊藤真穂	●20:00-20:50 ◎ヒラUpper+ 押川		●19:30-20:30 睡眠 近藤	20:00-20:30 ◎ヒラControlF 押川	10分	●19:30-20:30 ニクテ 伊藤真穂	●20:00-20:50 ◎ヒラWaist+ 近藤	●19:30-20:30 ◇ホットピラ スクリーン	●20:00-20:50 ◎ヒラUpper+ 近藤	●19:30-20:30 ◇ホットピラ スクリーン	●20:00-20:50 ◎ヒラWaist+ 押川	●19:30-20:30 ニクテ 伊藤真穂	●20:00-20:50 ◎ヒラChestSR 押川	●19:30-20:30 ヨガキネー 伊藤真穂	20:00-20:30 ◎ヒラStretchC 押川		●19:30-20:30 美腸力 近藤	●20:00-20:50 ◎ヒラB+ 芳賀	●19:30-20:30 美腸力 近藤	●20:00-20:50 ◎ヒラUpper+ 伊藤朋子		
●21:00-22:00 肩こり 芳賀		●21:00-22:00 リンパリフレッシュ 伊藤真穂		21:00-22:00 ジョイフル 今野		●21:00-22:00 美律 押川								●21:00-22:00 美律 押川		●21:00-22:00 ニクテ スクリーン		21:00-22:00 エッジ 押川			●21:00-22:00 A.J.ヨガ 今野						

定休日

定休日

【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(金) 18:00-19:00	3	きゅっと！ヒップアップヨガ	近藤あさみ
16(火) 14:00-15:00	3	きゅっと！ヒップアップヨガ	近藤あさみ
17(水) 09:00-10:00	2.5	縮めてねじって腰まわりスッキリヨガ	押川鈴奈
23(火) 10:30-11:30	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
27(土) 09:00-10:00	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

【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
2(火) 12:00-13:30	3	Bhakti Flow Yoga	近藤あさみ

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常溫レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 種痘キックボクシング ▽ ... ポイナビ 10分 ... 10分講座 	<ul style="list-style-type: none"> ● ... 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) 	<p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。
--	---	---

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



【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