2026年6月レッスンスケジュール LAVA イオンモール鳥取北店(全スタジオ:男女共用)

※2026年05月17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(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
										08:00–09:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 山中		08:30–09:45 ◇MYB スクリーン										08:00–09:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	
	09:00–10:00 ◇開脚 スクリーン		●09:00–10:00 ﾖｶﾞB 吉田		●09:00–10:00 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン		09:00–10:00 ◇AMY スクリーン			●09:30–10:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン				09:00–10:00 ◇呼吸で流れる スクリーン		●09:00–10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 小倉		09:00–10:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン				●09:30–10:30 美尻 谷本	
	10:30–11:30 PW初級 山中		10:30–11:45 ◇MYB スクリーン		●10:30–11:30 ﾖｶﾞB 吉田		●10:30–11:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 小倉			●11:00–12:00 お腹 向井		●11:00–12:00 ﾘﾗｯｸｽ 向井		●10:30–11:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 小倉		●10:30–11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 山根		●10:30–11:30 ◇美尻 スクリーン		●10:30–11:30 ﾈｲﾁｬｰ 八本			11:00–12:00 ｻｳﾝﾄﾞE 谷本	
					●12:00–13:00 下半身ｷﾚｲ初級 吉川		●12:00–13:00 ﾖｶﾞB 吉田							12:00–13:00 開脚 吉川						●12:00–13:00 美律 谷本					
										●12:30–13:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 小倉		12:30–13:30 PW初級 向井										12:30–13:00 ◇くびれメイク スクリーン	
	13:30–14:30 ｻｳﾝﾄﾞA 山根		●13:30–14:30 ﾖｶﾞB 吉田		●13:30–14:30 ﾖｶﾞB 吉田											●13:30–14:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 小倉		13:30–14:30 ｻｳﾝﾄﾞE 谷本		13:30–14:30 ｻｳﾝﾄﾞA 八本			13:30–14:45 ◇MYB スクリーン	
										14:00–15:00 ｻｳﾝﾄﾞE 向井		●14:00–15:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン											
	●15:00–16:00 ﾈｲﾁｬｰ 八本		15:00–16:00 PW初級 吉川											●15:00–16:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 八本		15:00–16:00 PW中級 山中		●15:00–16:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 谷本		●15:00–16:00 下半身ｷﾚｲ初級 谷本			
										●15:30–16:30 睡眠 谷本		●15:30–16:30 お腹 谷本											●15:30–16:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 小倉	
	●16:30–17:30 肩こり 山根		●16:30–17:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 小倉		●16:30–17:30 骨盤 吉川									●16:30–17:30 睡眠 谷本		●16:30–17:30 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン		●16:30–17:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 吉川		●16:30–17:30 ◇美脚 スクリーン			
										●17:00–18:00 美律 谷本		●17:00–18:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 谷本										●17:00–18:00 ◇骨盤 スクリーン	
	●18:00–19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 小倉		●18:00–19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 山根		●18:00–19:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン		●18:00–19:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 山根							●18:00–19:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン		18:00–19:00 FS-P 八本		●18:00–19:00 ◇骨盤 スクリーン		●18:00–19:00 ﾖｶﾞB 吉田			
										●18:30–19:30 美脚 山根		●18:30–19:30 ﾖｶﾞB 吉田											●18:30–19:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 小倉	
	●19:30–20:30 ◇お腹 スクリーン		●19:30–20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 小倉		19:30–20:30 ｻｳﾝﾄﾞE 向井		19:30–20:30 開脚 吉川							19:30–20:30 ｻｳﾝﾄﾞE 谷本		●19:30–20:30 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン		●19:30–20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 小倉		19:30–20:30 ◇AMY スクリーン			
	21:00–22:00 PW中級 山中		21:00–22:00 ◇呼吸で流れる スクリーン		●21:00–22:00 美尻 向井		21:00–22:00 ◇ｴﾅｼﾞｰ スクリーン							21:00–22:00 ◇ｴﾅｼﾞｰ スクリーン		●21:00–22:00 肩こり 山根		21:00–22:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン		●21:00–22:00 ﾖｶﾞB 吉田			

14日(日)		15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)	20日(土)		21日(日)		22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)
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	－
08:00-09:00 ◇ｼﾞｮｲﾌﾙ スクリーン								●09:00-10:00 ﾈｲﾁｬｰ 八本			08:00-09:00 ｻｳﾝﾄﾞE 山根		08:00-09:00 ◇AMY スクリーン		●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 小倉							
●09:30-10:30 美律 谷本		09:00-10:00 ◇開脚 スクリーン		09:00-10:00 ｻｳﾝﾄﾞE 山根		09:00-10:00 ◇開脚 スクリーン					●09:30-10:30 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン		●09:30-10:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 吉川										
11:00-12:00 PW初級 谷本		10:30-11:30 PW初級 谷本		●10:30-11:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン		10:30-11:30 ◎ホイール美 山中		●10:30-11:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン			●11:00-12:00 美脚 山根		●11:00-12:00 ﾖｶﾞB 吉田		●10:30-11:30 ◇骨盤 スクリーン							
●12:30-13:30 ﾖｶﾞB 吉田		●12:00-13:00 美律 谷本		●12:00-13:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 吉川				12:00-13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 八本			12:30-13:30 FS-P 八本		●12:30-13:30 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン		12:00-13:00 ◇AMY スクリーン							
14:00-15:00 ◇AMY スクリーン				●13:30-14:30 ﾈｲﾁｬｰ 今田		●13:30-14:30 睡眠 吉川		●13:30-14:30 お腹 山根		定休日	14:00-15:00 ◇AMY スクリーン(JO)( )		13:55-14:55 ﾆﾉｳﾃﾞ 今田		●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 小倉						定休日	
●15:30-16:30 ﾖｶﾞB 吉田		●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 小倉				15:00-16:00 PW中級 山中		●15:00-16:00 ﾖｶﾞB 吉田			●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 小倉		●15:30-16:30 睡眠 今田		●15:00-16:00 ﾖｶﾞB 吉田							
17:00-18:00 ◇開脚 スクリーン		●16:30-17:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 八本		16:30-17:30 ﾖｶﾞB 吉田		16:30-17:30 ◇AMY スクリーン		16:30-17:30 PW初級 吉川			17:00-18:00 ｻｳﾝﾄﾞA 今田		●17:00-18:00 ﾖｶﾞB 吉田										
●18:30-19:30 肩こり 山根		●18:00-19:00 背中美人 山中		●18:00-19:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 今田				●18:00-19:00 背中美人 今田			●18:30-19:30 睡眠 今田		18:30-19:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 山中										
		●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 小倉		19:30-20:30 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン		19:30-20:45 ◇MYB スクリーン		19:30-20:30 ｻｳﾝﾄﾞA 今田							●19:30-20:30 ﾖｶﾞB 吉田										
		●21:00-22:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン		●21:00-22:00 ﾖｶﾞB 吉田				●21:00-22:00 ﾖｶﾞB 吉田							21:00-22:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 八本									

27日(土)		28日(日)		29日(月)		30日(火)	
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

【通常レッスン】

強度		レッスン名	時間
1.5	ﾘﾗｯｸｽ	リラックスヨガ	60分
1.5	ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ	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
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	ヨガビギナー	60分
2	◎ﾎｲｰﾙ美	ホイールヨガビューティー	60分
2	ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	ヨガフローリラックス	60分
2	上半身ｽｯｷﾘ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身ｷﾚｲ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2.5	ﾖｶﾞ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	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ﾈｲﾁｬｰ	ネイチャーフィールヨガ	60分
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	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	ｻｳﾝﾄﾞA	サウンドフローヨガ　アクティブ	60分
3	美尻	美尻ヨガ	60分
3	ｻｳﾝﾄﾞE	サウンドフローヨガ　エモーション	60分
3	ﾆﾉｳﾃﾞ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	ﾖｶﾞﾌﾛｰB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
5	ﾖｶﾞﾌﾛｰA	ヨガフローアドバンス	70分

【スクリーン】

強度		レッスン名	時間
1.5	◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇ﾘﾗｯｸｽ	【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
2.5	◇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	◇ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	【スクリーン】ホットピラティス	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
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	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇ｻｳﾝﾄﾞA	【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ﾖｶﾞﾌﾛｰ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	◇ｼﾞｮｲﾌﾙ	【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	◇ｴﾅｼﾞｰ	【スクリーン】エナジーヨガ	60分

◎ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 暗闇キックボクシング
▽ … ボイナビ
10分 … 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)

レッスン前10分講座: 10分 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 10分

【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。

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