

2026年9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08月15日02:11 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(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)		6日(日)		7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)		13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	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 ◇呼吸で流れる スクリーン		●09:00-10:00 骨盤 上原		09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 池原		●09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 山根																			
	●10:30-11:30 ネイチャー 上原	●11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 吉川	●10:30-11:30 リンパリフレッシュ 山根		●10:30-11:30 下半身ストレッチ 初級 吉川																					
	●12:00-13:00 ヨガビギナー 小倉		●12:00-13:00 ヨガフロ-リ 上原	12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 池原	12:00-13:00 ◇開脚 スクリーン	●12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 山根																				
	13:30-14:30 ◇サウンドE スクリーン	14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 吉川			●13:30-14:30 背中美人 小倉																					
	●15:00-16:00 背中美人 小倉				●15:00-16:00 ◇美尻 スクリーン	15:30-16:20 ◎ヒラUpper+ 池原																				
	16:30-17:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 山中			●16:30-17:30 ヨガB 上原	●17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 池原																				
																</										

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスシ名		時間
1.5	リラクス	リラクسسヨガ	60分
1.5	リンパリフレクシ	リンパリフレクシヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	◎ネール美	ホーイルヨガビュティー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラックス	60分
2	下半身キイ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2.5	ヨガ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－ヨガ初級	60分
3	美脚	美脚ヨガ	60分
3	美尻	美尻ヨガ	60分
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	60分
3.5	ヨガフロ－B	ヨガフロ－ベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	開脚	開脚フロ－ヨガ	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分

【スクリーン】

階層	レッスン名	時間
2	◇上半身ホッピ初級【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2.5	◇ホッピ上【スクリーン】ホッピビラテス	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)	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	◇サバドE【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	◇美尻【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇サウンド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
3.5	◇ヨガフロー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	◇MYB【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
5	◇PW上級【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビウLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビウUpper+	Upper Body Make-up+	50分

【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
12(土) 09:30-10:30	2	【¥1500】可動域を広げる肩甲骨リリースヨガ	👑 中畑美希
12(土) 11:00-12:10	3	【¥2500】基礎ポーズの感覚が変わる！股関節の調整ヨガ	👑 中畑美希
19(土) 12:30-14:00	3	【¥3000】頑張らないほど深まるヨガ～後屈編～	👑 矢後恵莉佳
19(土) 14:30-15:40	3.5	【¥2000】ヨガの本質を探るハタフローヨガ	👑 矢後恵莉佳
26(土) 12:30-14:00	3	【¥3000】頑張らないほど深まるヨガ～後屈編～	👑 矢後恵莉佳
26(土) 14:30-15:40	3.5	【¥2000】ヨガの本質を探るハタフローヨガ	👑 矢後恵莉佳

○ 常置レッスン ★ 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 ◇ ポイロビ	● 体験レッスン予約可能 ▲ 次回使用済み × - 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)	【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。お時間之余裕をもってお越しください。
10分 レッスン前 10分講座 18:30-19:30 レッスン インストラクター名	10分 レッスン後 10分講座 21:00-22:00 レッスン インストラクター名	10分



LAVA会員様専用 オンラインストア

【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

LAVA会員様専

用 オンラインストア

オンラインヨガ

LINE

