2026年11月レッスンスケジュール LAVA イオンモールいわき小名浜店(全スタジオ:男女共用)

※2026年11月21日02:03 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
	08:00-09:00 開脚 万木 10分		08:00-09:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 國岡 10分				08:00-09:00 PW初級 松浦 10分	●08:00-09:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 川村 10分							08:00-09:00 ｴﾅｼﾞｰ 川島					●08:00-09:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 松浦	●08:00-09:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 万木	●08:00-09:00 骨盤 川村
	09:30-10:30 SP 川島 10分	●09:30-10:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 万木 10分	09:30-10:30 ﾈｲﾁｬｰ 万木 10分	●09:30-10:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 松浦	●09:30-10:30 AJ_お腹 國岡 10分		●09:30-10:30 下半身ｷﾚｲ初級 國岡 10分	09:30-10:30 ｻｳﾝﾄﾞA 川島 10分	●09:30-10:30 背中美人 川村 10分	●09:30-10:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 川村	●09:30-10:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 川島	09:30-10:45 ◇MYB スクリーン		09:30-10:30 下半身ｷﾚｲ中級 川島	●09:30-10:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	09:30-10:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 國岡	●09:30-10:30 下半身ｷﾚｲ初級 國岡	09:30-10:15 ◇爽快ｱｸﾃｨﾌﾞ スクリーン	●09:30-10:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 川島		●09:30-10:30 ﾘﾗｯｸｽ 國岡	●09:30-10:30 背中美人 松浦	●09:30-10:30 ﾈｲﾁｬｰ 万木
	●11:00-12:00 ◇骨盤 スクリーン	●11:00-12:00 美脚 國岡	11:00-12:00 ｴﾅｼﾞｰ 川島	●11:00-12:00 美腸力 國岡	●11:00-12:00 睡眠 松浦		●11:00-12:00 骨盤 川村	●11:00-12:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 万木	11:00-12:00 ｻｳﾝﾄﾞE 万木	●11:00-12:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●11:00-12:00 ﾈｲﾁｬｰ 万木	●11:00-12:00 お腹 川島		●11:00-12:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	●11:00-12:00 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 万木	●11:00-12:00 背中美人 川村	11:00-12:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●11:00-12:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 川村	●11:00-12:00 美尻 國岡		11:00-12:00 PW初級 松浦	●11:00-12:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	●11:00-12:00 ◇お腹 スクリーン
	●12:30-13:30 ﾈｲﾁｬｰ 川島	●12:30-13:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 川島	●12:30-13:30 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	●12:30-13:30 背中美人 松浦	●12:30-13:30 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 川島		12:30-13:30 FS-P 万木 10分	●12:30-13:30 ◇美脚 スクリーン	●12:30-13:30 ◇お腹 スクリーン	12:30-13:30 PW初級 松浦	●12:30-13:30 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 川島 10分	●12:30-13:30 AJ_ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 万木		12:30-13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 國岡	12:30-13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 川村	12:30-13:30 肩こり 國岡 10分	12:30-13:30 ﾖｶﾞB 國岡	12:30-13:30 背中美人 松浦	12:30-13:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 川島		●12:30-13:30 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	●12:30-13:30 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 万木	12:30-13:30 開脚 万木
	●14:00-15:00 AJ_ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 万木	14:00-15:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 國岡	14:00-15:00 ｻｳﾝﾄﾞA 國岡 10分		●14:00-15:00 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン		●14:00-15:00 睡眠 松浦	●14:00-15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 川村	●14:00-15:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 万木	●14:00-15:00 骨盤 川村	●14:00-15:00 ◇美脚 スクリーン	●14:00-15:00 睡眠 松浦		●14:00-15:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 川村	14:00-15:00 ｻｳﾝﾄﾞA 川島	●14:00-15:00 ◇お腹 スクリーン		●14:00-15:00 骨盤 川村			●14:00-15:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 川村	●14:00-15:00 睡眠 松浦	●14:00-15:00 ◇美尻 スクリーン
	●15:30-16:30 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン		15:30-16:30 ｻｳﾝﾄﾞE 万木				15:30-16:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 國岡	●15:30-16:30 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 川島 10分						15:30-16:30 FS-P 万木	●15:30-16:30 ◇美脚 スクリーン						●15:30-16:30 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 川島	●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 川村	●15:30-16:30 背中美人 松浦
	17:00-18:00 ﾈｲﾁｬｰ 万木	●16:30-17:30 お腹 川島	●17:00-18:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン		●16:30-17:30 肩こり 國岡		●17:00-18:00 背中美人 川村	17:00-18:00 FS-P 万木	●16:30-17:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 松浦	●16:30-17:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 万木	16:30-17:15 ◇爽快ｱｸﾃｨﾌﾞ スクリーン	●16:30-17:30 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 川島		●17:00-18:00 背中美人 川村	●17:00-18:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 万木	●16:30-17:30 睡眠 松浦	●16:30-17:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 川村 10分	16:30-17:45 ◇MYB スクリーン		●17:00-18:00 背中美人 川村	17:00-18:00 ◇AMY スクリーン	●17:00-18:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 川村
	●18:30-19:30 背中美人 松浦 10分	18:00-19:00 ◇呼吸で流れる スクリーン 19:30-20:30 美尻 万木 10分	18:30-19:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 川島 10分	18:00-19:00 AJ_開脚 万木 10分 19:30-20:30 下半身ｷﾚｲ中級 川島	18:00-19:00 ◇AMY スクリーン 19:30-20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 松浦 10分		10分 18:30-19:30 ｻｳﾝﾄﾞE 万木	18:30-19:30 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	●18:00-19:00 肩こり 川島 ●19:30-20:30 睡眠 松浦 10分	●18:00-19:00 ◇お腹 スクリーン 19:30-20:30 PW初級 松浦	●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 松浦 19:30-20:30 FS-P 万木	●18:00-19:00 睡眠 松浦 10分 10分 19:30-20:30 ﾈｲﾁｬｰ 万木		10分 ●18:30-19:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 万木	●18:30-19:30 骨盤 川村	●18:00-19:00 骨盤 川村 19:30-20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 松浦	●18:00-19:00 ﾈｲﾁｬｰ 川島 19:30-20:15 ◇爽快ｱｸﾃｨﾌﾞ スクリーン	●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 松浦 19:30-20:30 PW中級 万木	●18:00-19:00 背中美人 松浦 19:30-20:30 AJ_骨盤 川村		18:30-19:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 川島	18:30-19:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 川村	18:30-19:30 睡眠 松浦
		21:00-22:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 川島 10分		●21:00-22:00 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	21:00-22:00 ﾈｲﾁｬｰ 川島				21:00-22:00 ｴﾅｼﾞｰ 川島	●21:00-22:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 万木	●21:00-22:00 背中美人 松浦	21:00-22:00 PW初級 松浦				21:00-22:00 ◇ｼｮｲﾌﾙ スクリーン	●21:00-22:00 AJ_骨盤 川村	●21:00-22:00 美脚 万木	●21:00-22:00 睡眠 松浦				

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
			●08:00-09:00 美腸力 國岡	08:00-09:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 川島	
●09:30-10:30 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	09:30-10:30 FS-P 万木		●09:30-10:30 美尻 万木	●09:30-10:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 川村	●09:30-10:30 骨盤 川村
11:00-12:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰB 國岡	●11:00-12:00 肩こり 川島		●11:00-12:00 背中美人 川村	●11:00-12:00 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 川島	●11:00-12:00 お腹 國岡
●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 川村	●12:30-13:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 万木		12:30-13:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 國岡	●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 松浦	12:30-13:15 ◇爽快アクティブ スクリーン
●14:00-15:00 ﾘﾗｯｸｽ 國岡	●14:00-15:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 川島		●14:00-15:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 万木	●14:00-15:00 ◇美尻 スクリーン	
			●15:30-16:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●15:30-16:30 骨盤 川村	
●16:30-17:30 ◇美脚 スクリーン	●16:30-17:30 骨盤 川村				
			●17:00-18:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 川村	●17:00-18:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	
18:00-19:00 ｻｳﾝﾄﾞA 川島	18:00-19:00 WS 中畑				●18:00-19:00 ﾘﾗｯｸｽ 國岡
			18:30-19:15 ◇爽快アクティブ スクリーン	18:30-19:30 PW初級 松浦	
●19:30-20:30 骨盤 川村	19:30-20:40 WS 中畑				●19:30-20:30 背中美人 松浦
●21:00-22:00 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 川島	●21:00-22:00 背中美人 川村				21:00-21:30 ◇サクッと滝汗 スクリーン

【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
1.5	Dﾃﾞﾄｯｸｽ	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	ﾊｰﾓﾆｯｸBY	ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	ヨガビギナー	60分
2	ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	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	AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	【アジャスト】ヨガビギナー	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	◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ	ウェーブリングヨガ【常温】	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
2.5	ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	ホットピラティス	60分
2.5	AJ_ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	【アジャスト】ホットピラティス	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	ほっそりニの腕ヨガ	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	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	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
3.5	ｼﾞｮｲﾌﾙ	ジョイフルヨガ	60分
3.5	下半身ｷﾚｲ中級	下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰB	【アジャスト】ヨガフローベーシック	60分
3.5	AJ_開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	ｴﾅｼﾞｰ	エナジーヨガ	60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	◇下半身ｷﾚｲ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ﾖｶﾞB	【スクリーン】ヨガベーシック	60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	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ﾆﾉｳﾃﾞ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3	◇爽快アクティブ	【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45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
3.5	◇サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30分

【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
1(日)	09:30-10:30	1.5	【常温】～前屈編～柔軟性UPのマル秘メソッド	川島悠平

【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
26(木)	18:00-19:00	2	【￥1500】可動域を広げる肩甲骨リリースヨガ	中畑美希
26(木)	19:30-20:40	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

◎ … 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