

2025年7月レッスンスケジュール LAVA 札幌南口店(全スタジオ:男女共用)・LAVA 札幌大通店(全スタジオ:女性専用) ※相互利用店舗

※2025年07月26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(火) | 2(水) | 3(木) | 4(金) | 5(土) | 6(日) | 7(月) | 8(火) |
|----------------------------------|---------------------------------|---|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 札幌南口 Aスタジオ | 札幌大通 Bスタジオ | 札幌南口 Aスタジオ | 札幌大通 Bスタジオ | 札幌南口 Aスタジオ | 札幌大通 Bスタジオ | 札幌南口 Aスタジオ | 札幌大通 Aスタジオ |
| 08:20-08:50 ◎ヒーリングBody 伊吹 | | 08:20-08:50 ◎ヒーリングCore 鈴木 | | | | 08:20-08:50 ◎ヒーリングBody 伊吹 | |
| 09:00-10:00 美腸力 古川 | 09:00-10:00 ネイチャーフィット 五十嵐 | 09:00-10:00 PW初級 古川 | 09:00-10:00 お腹近藤 | 09:00-10:00 美腸力 近藤 | 09:00-10:00 リラクス 佐々木 | 09:00-10:00 美腸力 古川 | 09:00-10:00 お腹布施 |
| ●09:20-10:10 ◎ヒーリング 稻葉 | | ●09:20-10:10 ◎ヒーリングB+ 鈴木 | | ●09:20-10:10 ◎ヒーリングB+ 元島 | | ●09:20-10:10 ◎ヒーリングB+ 丹崎 | ●09:20-10:10 ◎ヒーリングB+ 宮本 |
| 10:30-11:30 サウンドA 鈴木 | 10:45-11:45 美腸力 近藤 | ●10:30-11:30 3Dヒーリング 元島 | ●10:45-11:45 3Dヒーリング 丹崎 | 10:45-11:45 PW初級 山田 | 10:50-11:20 ◎ヒーリングC 元島 | 10:50-11:20 ◎ヒーリングC 丹崎 | 10:50-11:40 ◎ヒーリング 伊吹 |
| 10:50-11:40 ◎ヒーリング 稻葉 | | ●10:50-11:40 ◎ヒーリング 鈴木 | | ●10:50-11:40 ◎ヒーリング 元島 | | ●10:50-11:40 ◎ヒーリング 高橋 | ●10:50-11:40 ◎ヒーリング 海川 |
| ●12:00-13:00 リラクス 佐々木 | ●12:20-13:10 骨盤丹崎 | ●12:00-13:00 美腸力 古川 | ●12:30-13:30 ニオイゼ 近藤 | ●12:00-13:00 美腸力 古川 | ●12:00-13:00 肩こり 古川 | ●12:00-13:00 リラクス 高橋 | ●12:00-13:00 リラクス 佐々木 |
| 12:20-13:10 ◎ヒーリング 稻葉 | | ●12:20-13:10 ◎ヒーリング 元島 | | ●12:20-13:10 ◎ヒーリング 元島 | | ●12:20-13:10 ◎ヒーリング 元島 | ●12:30-13:30 ◎サウンドA スクリーン |
| 13:30-14:30 美腸力 古川 | 14:00-15:00 サウンドE 五十嵐 | 13:30-14:30 ヒーリング スクリーン | ●14:00-15:00 リハリフレッシュ 五十嵐 | ●14:00-15:00 A.J.骨盤 山田 | ●13:50-14:40 ◎ヒーリング 鈴木 | ●13:50-14:40 ◎ヒーリング 元島 | ●13:50-14:40 ◎ヒーリング 元島 |
| ●13:50-14:40 ◎ヒーリング 稻葉 | | | | ●14:00-15:00 A.J.骨盤 山田 | ●14:00-15:00 A.J.上半身ストレッチ 山田 | ●14:00-15:00 A.J.上半身ストレッチ 山田 | ●14:00-15:00 A.J.上半身ストレッチ 山田 |
| ●15:00-16:00 美脚 徳廣 | ●15:20-16:10 ◎ヒーリング 元島 | ●15:00-16:00 エナジー ⁺ 海川 | ●15:00-16:00 リラクス 佐々木 | ●15:30-16:30 ◎ヒーリング 元島 | ●15:20-15:50 ◎ヒーリング 元島 | ●15:20-15:50 ◎ヒーリング 元島 | ●15:20-15:50 ◎ヒーリング 元島 |
| 15:20-16:10 ◎ヒーリング 海川 | | ●15:45-16:45 リラクス 高橋 | | ●15:45-16:45 A.J.骨盤 丹崎 | ●15:45-16:40 ◎ヒーリング 元島 | ●15:45-16:40 ◎ヒーリング 元島 | ●15:45-16:40 ◎ヒーリング 元島 |
| ●16:30-17:30 お腹 鈴木 | ●16:50-17:20 ◎ヒーリングF 元島 | ●16:30-17:30 ◎ヒーリングF 元島 | ●16:50-17:30 ヨガヒーリング 徳廣 | ●17:00-18:00 ヨガB+ 五十嵐 | ●16:50-17:40 ◎ヒーリング 鈴木 | ●16:50-17:40 ◎ヒーリング 鈴木 | ●16:50-17:40 ◎ヒーリング 元島 |
| ●18:00-19:00 ヨガヒーリング 徳廣 | ●18:20-19:10 お腹 山田 | ●18:00-19:00 ヨガB+ 元島 | ●18:00-19:00 ヨガB+ 元島 | ●18:45-19:45 ヨガB+ 中島 | ●18:20-19:10 ヨガB+ 鈴木 | ●18:20-19:10 ヨガB+ 鈴木 | ●18:20-19:10 ヨガB+ 元島 |
| ●19:30-20:30 ヨガヒーリング スクリーン | | ●19:50-20:40 ◎ヒーリングA+ 元島 | ●19:30-20:30 美律 稻葉 | ●19:50-20:40 ◎ヒーリングA+ 元島 | ●19:50-20:40 ヨガヒーリング 元島 | ●19:50-20:40 ヨガヒーリング 元島 | ●19:30-20:30 ヨガヒーリング 元島 |
| ●20:30-21:30 ヨガヒーリング 宮本 | | ●21:00-22:00 ヨガヒーリング 元島 | | ●20:30-21:30 美腸力 五十嵐 | ●21:00-22:00 ヨガヒーリング 鈴木 | ●21:00-22:00 ヨガヒーリング 鈴木 | ●21:00-22:00 ヨガヒーリング 元島 |
| ●21:00-22:00 ヨガヒーリング 海川 | | ●21:30-22:00 ヨガヒーリング 元島 | | ●21:30-22:00 ヨガヒーリング 鈴木 | ●21:20-22:10 ◎ヒーリング 海川 | ●21:20-22:10 ◎ヒーリング 鈴木 | ●21:00-22:00 ヨガヒーリング 中島 |
| ●21:20-22:10 ◎ヒーリング 元島 | | | | | | | |
| 定休日 | | | | 定休日 | | | |

| 25(金) | 26(土) | 27(日) | 28(月) | 29(火) | 30(水) | 31(木) |
|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---|----------------------------------|------------------------------------|
| 札幌南口 | 札幌大通 | 札幌南口 | 札幌大通 | 札幌南口 | 札幌大通 | 札幌南口 |
| 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 |
| 09:20-10:10 ◎ピラH&L+ 元島 | 10分 ●09:00-10:00 ニ/ウテ 近藤 | ●08:50-09:40 ◎ピラH&L+ 元島 | ●08:50-09:40 ◎ピラH&L+ 伊吹 | ●08:30-09:30 ◇開脚 スクリーン AJ 骨盤 丹崎 | ●08:20-08:50 ◎ピラRefCore 鈴木 | 08:20-08:50 ◎ピラBackStyle 元島 |
| ●10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 元島 | ●10:30-11:30 ◎ピラStretchC 元島 | ●10:00-11:00 AJ 美尻 古川 | ●10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 稲葉 | ●10:00-11:00 3か'B 藤崎 | ●09:00-10:00 AJ お腹 近藤 | ●09:00-10:00 骨盤 丹崎 |
| ●12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 鈴木 | ●11:50-12:40 AJ お腹 近藤 | ●11:30-12:30 肩こり 古川 | ●12:30-13:30 ◎ピラRefBody 伊吹 | ●12:00-13:00 美腸力 山田 | ●12:00-13:00 リハリフレッシュ 古川 | ●12:00-13:00 ◎ピラBackStyle 元島 |
| 14:00-14:30 ◎ピラBackStyle 元島 | ●13:30-14:30 美脚 徳廣 | ●13:20-14:10 ◎ピラUpper+ 海川 | ●13:20-14:10 ◎ピラLower+ 稲葉 | ●13:00-14:10 ★後屈 伊吹 | ●12:30-13:30 ◎ピラWaist+ 佐々木 | ●12:30-13:30 ◎ピラBackStyle 元島 |
| ●15:20-16:10 ◎ピラB+ 鈴木 | ●15:00-16:00 リラックス 佐々木 | ●14:30-15:30 3か'B 藤崎 | ●14:50-15:40 ◎ピラUpper+ 稲葉 | ●14:30-15:30 AJ 3か'ビキナー 徳廣 | ●13:30-14:30 背中美人 布施 | ●13:30-14:30 3か'B 藤崎 |
| ●16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 元島 | ●16:30-17:30 上半身スキン初級 山田 | ●16:00-17:00 美脚 徳廣 | ●16:20-17:10 ◎ピラB+ 鈴木 | ●16:00-17:00 AJ お腹 布施 | ●15:00-16:00 リラックス 佐々木 | ●15:00-16:00 かだらほぐし 海川 |
| ●18:20-19:10 ◎ピラLower+ 海川 | 18:00-19:00 SP 中畑 | 17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 海川 | 17:30-18:45 MYB 伊吹 | ●17:30-18:30 美脚 徳廣 | ●18:00-19:00 3か'フル 鈴木 | ●18:00-19:00 リラックス 佐々木 |
| 19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 海川 | 19:30-21:00 WS 中畑 | ●19:20-20:10 ◎ピラLower+ 海川 | ●19:20-20:30 A.J. PW初級 山田 | ●19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 鈴木 | ●19:30-20:30 3か'フル 藤崎 | ●19:30-20:30 3か'フル 藤崎 |
| ●21:20-22:10 ◎ピラLower+ 海川 | | | | ●20:00-20:30 ◎ピラcore 元島 | ●19:50-20:40 ◎ピラB&A+ 元島 | ●20:00-20:30 ◎ピラRefCore 鈴木 |
| | | | | ●21:00-22:00 ヨガフローラ 布施 | ●21:00-22:00 睡眠 五十嵐 | ●21:00-22:00 ヨガB+ 藤崎 |
| | | | | ●21:20-22:10 ◎ピラH&L+ 元島 | ●21:20-22:10 ◎ピラLower+ 稲葉 | ●21:20-22:10 リラックス 佐々木 |
| | | | | | | 21:00-22:00 開脚 山田 |
| | | | | | | 09:00-10:00 PW中級 五十嵐 |
| | | | | | | ●10:45-11:30 3か'B 中島 |
| | | | | | | ●12:30-13:30 お腹 近藤 |
| | | | | | | ●14:00-15:00 AJ 下半身キレイ初級 五十嵐 |
| | | | | | | 15:30-16:30 FS-P 中島 |
| | | | | | | ●17:00-18:00 ヨガビキナー 宮本 |
| | | | | | | 18:45-19:15 AJ 骨盤 丹崎 |
| | | | | | | 20:30-21:30 PW初級 山田 |

【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 | リンパリフレッシュ | リンパリフレッシュヨガ | 60分 |
| 1.5 | カラダほぐし | カラダほぐしヨガ | 60分 |
| 1.5 | 睡眠 | 至福の睡眠ヨガ | 60分 |
| 1.5 | AJ.リンパリフレッシュ | 【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ | 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 | 美律 | 美律ホルモンヨガ | 60分 |
| 2 | ヨガヒギナー | ヨガヒギナー | 60分 |
| 2 | ヨガフローリラ | 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 | AJ.上半身スッキリ初級 | 【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級 | 60分 |
| 2 | AJ.下半身キイ初級 | 【アジャスト】下半身きいヨガ初級 | 60分 |
| 2 | AJ.ヨガフローリラ | 【アジャスト】ヨガフローリラックス | 60分 |
| 2 | AJ.ヨガヒギナー | 【アジャスト】ヨガヒギナー | 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 | ◎ウェーブリンク | ウェーブリンクヨガ【常温】 | 60分 |
| 2.5 | 背中美人 | 背中美人ヨガ | 60分 |
| 2.5 | ネイチャ- | ネイチャーフィールヨガ | 60分 |
| 2.5 | ホットビラ | ホットビラティス | 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 | サウンド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 | サウンドE | サウンドフローヨガ エモーション | 60分 |
| 3 | ニノウデ | ほっそりニの腕ヨガ | 60分 |
| 3 | AJ.お腹 | 【アジャスト】お腹引き締めヨガ | 60分 |
| 3 | AJ.美尻 | 【アジャスト】美尻ヨガ | 60分 |
| 3 | AJ.PW初級 | 【アジャスト】パワーヨガ初級 | 60分 |
| 3 | AJ.骨盤 | 【アジャスト】骨盤筋整ヨガ | 60分 |
| 3 | AJ.ニノウデ | 【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ | 60分 |
| 3.5 | ヨガフロ-B | ヨガフローベーシック | 60分 |
| 3.5 | FS-P | Fun Shape Perfect | 60分 |
| 3.5 | FS-B | Fun Shape Beauty | 60分 |
| 3.5 | 開脚 | 開脚フローヨガ | 60分 |
| 3.5 | ジョイフル | ジョイフルヨガ | 60分 |
| 3.5 | MYB | Music Yoga Burning | 75分 |
| 4 | FS-D | Fun Shape Disco | 60分 |
| 4 | PW中級 | パワーヨガ中級 | 60分 |
| 4 | エナジー | エナジーヨガ | 60分 |
| 5 | ヨガフロ-A | ヨガフロアーダバンス | 70分 |

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

| 強度 | レッスン名 | 時間 | |
|-----|----------|--------------------|-----|
| 1.5 | ★後屈 | ～後屈編～柔軟性UPのマル秘メソッド | 70分 |
| 2 | ★まくら太陽礼拝 | マントラ太陽礼拝 | 70分 |

【スクリーン】

| 強度 | レッスン名 | 時間 | |
|-----|------------|--------------------|-----|
| 1.5 | ◇リンパリフレッシュ | 【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ | 60分 |

【SP:特別レッスン】

| LAVA 札幌南口店 | 強度 | レッスン名 | 担当インストラクター |
|------------|-------------|---------------|------------|
| 8(火) | 15:00-16:00 | 2.5 腸！デトックスヨガ | 伊吹梨花 |
| 17(木) | 10:00-11:00 | 2 3時間1デーリトリート | 徳廣和 |
| 17(木) | 18:30-19:30 | 2 3時間1デーリトリート | 伊吹梨花 |
| 24(木) | 10:00-11:00 | 2 3時間1デーリトリート | 元島未菜美 |
| 24(木) | 18:30-19:30 | 2 3時間1デーリトリート | 元島未菜美 |
| 25(金) | 18:00-19:00 | 3 代謝を上げる太陽礼拝 | 中畠美希 |

| LAVA 札幌大酒店 | 強度 | レッスン名 | 担当インストラクター |
|------------|-------------|--------------------------|------------|
| 2(水) | 17:30-18:30 | 3 美しいくびれヨガ | 五十嵐美香 |
| 11(金) | 18:00-19:00 | 1 月のエネルギーに合わせ心とカラダを整える1日 | 五十嵐美香 |

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

| LAVA 札幌南口店 | 強度 | レッスン名 | 担当インストラクター |
|------------|-------------|--------------------------|------------|
| 21(月) | 14:30-15:30 | 2.5 【￥2000】肩周りゆるめるヨガ | 内藤秀子 |
| 25(金) | 19:30-21:00 | 4 【￥3000】アライメントヨガ中級～逆転編～ | 中畠美希 |

| 【マシンピラティス】 | | 【注意事項】 | |
|------------|--------------|----------------------|-----------------------------|
| 2.5 | ◎ビラLower+ | Lower Body Make-up+ | ● … 常温レッスン |
| 2.5 | ◎ビラUpper+ | Upper Body Make-up+ | ★ … マスタークラス |
| 2.5 | ◎ビラB+ | Basic+ | △ … アロマ使用レッスン |
| 2.5 | ◎ビラTotalBody | Total Body | × … 予約不要レッスン |
| 2.5 | ◎ビラStretchC | Stretch&Conditioning | ◆ … 瞬間キックボクシング |
| 2.5 | ◎ビラRefBody | Refresh Body | ▽ … ポイナビ |
| 3 | ◎ビラH&L+ | Hip&Legs+ | ⑨ … 10分講座 |
| 3 | ◎ビラBackStyle | Beauty Back Style | 10分 |
| 3 | ◎ビラHipLine | Make Hip Line | 18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名 |
| 3 | ◎ビラRefCore | Refresh Core | 21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名 |
| 3.5 | ◎ビラWaist+ | Waist Shape + | 10分 |
| 3.5 | ◎ビラB&A+ | Back&Arms+ | 10分 |
| 3.5 | ◎ビラcore | Shape up Core | 10分 |
| 3.5 | ◎ビラControlF | Control Flow | 10分 |