

2025年8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8月28日02:02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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
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	札幌南口 Aスタジオ	札幌大通 Aスタジオ	札幌南口 Aスタジオ	札幌大通 Aスタジオ
10分							
09:00-10:00 お腹 古川	08:30-09:30 かがほぐし 布施	08:30-09:30 A.J.かきこみ 中島	08:30-09:30 ヨガフローラ 元島	08:20-08:50 ◎ピラReBody 伊吹	08:20-08:50 ◎ピラRefCore 稻葉	08:20-08:50 ◎ピラReCore 稻葉	08:20-08:50 ◎ピラLower+ 海川
10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分
09:20-10:10 ◎ピラLower+ 海川	09:00-10:00 お腹 古川	09:00-10:00 ◎ピラB&A+ 元島	09:00-10:00 SP 古川	09:00-10:00 A.J.ニクテ 近藤	09:00-10:00 ◎ピラB+ スクリーン	09:00-10:00 A.J. PW初級 古川	09:00-10:00 A.J.骨盤 丹崎
10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 伊吹	10:30-11:30 △ニクテ スクリーン	10:20-11:10 PW初級 古川	10:20-11:10 サウトE スクリーン	10:15-11:15 A.J.開脚 山田	10:30-11:30 ハーモニクBY 伊吹	10:45-11:45 △カビキナー 宮本	10:45-11:45 △カビキナー 宮本
10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 伊吹	10:50-11:40 △カビキナー 元島	10:45-11:45 上半身スッキリ初級 山田	10:45-11:45 △カビキナー 元島	11:00-11:30 △カビキナー 元島	10:30-11:30 △カビキナー 古川	10:45-11:45 △カビキナー 古川	10:45-11:45 △カビキナー 中島
11:30-12:30 背中美人 布施	12:00-12:30 ◎ピラRefCore 元島	12:00-12:30 ◎ピラStretchC 元島	12:00-12:30 ◎ピラRefCore 元島	12:00-12:30 リラックス 高橋	12:00-13:00 美律 稻葉	12:00-13:00 △カビキナー 古川	12:00-13:00 △カビキナー 古川
12:20-13:10 ◎ピラLower+ 海川	12:00-13:00 △カビキナー 古川	12:30-13:30 △カビキナー 元島	12:30-13:30 △カビキナー 元島	13:00-14:00 美脚 德廣	12:20-13:30 △カビキナー 近藤	12:20-13:10 △カビキナー 古川	12:20-13:10 △カビキナー 丹崎
13:30-14:30 エナジー 伊吹	13:30-14:30 △カビキナー 元島	13:20-14:10 △カビキナー 海川	13:20-14:10 △カビキナー 元島	13:45-14:45 △カビキナー 元島	13:30-14:30 A.J.お腹 古川	13:30-14:30 △カビキナー 古川	13:30-14:30 △カビキナー 海川
13:50-14:40 ◎ピラB+ 稻葉	13:50-14:40 △カビキナー 元島	14:15-15:15 骨盤 丹崎	14:15-15:30 △カビキナー 元島	14:30-15:30 △カビキナー 元島	14:00-15:00 △カビキナー 中島	14:00-15:00 △カビキナー 高橋	14:00-15:00 △カビキナー 山田
15:20-16:10 ◎ピラB&A+ 元島	15:20-16:00 ヨガフローラ 海川	15:40-15:50 △カビキナー 元島	15:40-15:50 △カビキナー 元島	15:50-16:30 △カビキナー 五十嵐	15:45-16:45 △カビキナー 高橋	15:45-16:45 △カビキナー 山田	15:30-16:30 △カビキナー 中島
16:30-17:30 △カビキナー 元島	16:30-17:30 △カビキナー 海川	16:20-17:10 △カビキナー 元島	16:20-17:10 △カビキナー 元島	16:00-17:00 △カビキナー 元島	16:00-17:00 △カビキナー 元島	16:50-17:40 △カビキナー 元島	16:30-17:30 △カビキナー 元島
16:50-17:40 △カビキナー 元島	16:50-17:40 △カビキナー 海川	16:20-17:10 △カビキナー 元島	16:20-17:10 △カビキナー 元島	16:00-17:00 △カビキナー 元島	16:00-17:00 △カビキナー 元島	16:50-17:40 △カビキナー 元島	16:30-17:30 △カビキナー 元島
18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 元島	18:00-18:30 △カビキナー 元島	17:45-18:45 △カビキナー 元島	17:50-18:40 △カビキナー 元島	17:30-18:30 △カビキナー 元島	17:30-18:30 △カビキナー 元島	18:00-19:00 △カビキナー 元島	18:00-19:00 △カビキナー 元島
19:30-20:30 △カビキナー 元島	19:30-20:30 △カビキナー 元島	19:30-20:30 △カビキナー 元島	19:30-20:30 △カビキナー 元島	19:30-20:30 △カビキナー 元島	19:30-20:30 △カビキナー 元島	18:30-19:30 △カビキナー 元島	18:45-19:45 △カビキナー 元島
20:00-21:30 △カビキナー 元島	21:00-22:00 △カビキナー 元島	21:00-22:00 △カビキナー 元島	21:00-22:00 △カビキナー 元島	21:00-22:00 △カビキナー 元島	21:00-22:00 △カビキナー 元島	21:00-22:00 △カビキナー 元島	21:00-22:00 △カビキナー 元島
21:30-22:00 △カビキナー 元島	21:00-22:00 △カビキナー 元島	21:20-22:10 △カビキナー 元島	21:20-22:10 △カビキナー 元島	21:00-22:00 △カビキナー 元島	21:00-22:00 △カビキナー 元島	21:20-22:10 △カビキナー 元島	21:20-22:10 △カビキナー 元島
10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分

定休日

定休日

26(火)		27(水)		28(木)		29(金)		30(土)		31(日)	
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	札幌大通	札幌南口	札幌大通	札幌南口	札幌大通
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
08:20-08:50 ④ピラLine 元島		08:20-08:50 ④ピラCore 稻葉									
09:20-10:10 ④ピラA+ 元島	●09:00-10:00 リラクス 上野	09:00-10:00 △ヨガフロB スクリーン		09:00-10:00 PW初級 古川	●09:00-10:00 リラクス 高橋						
10:50-11:40 ④ピラH&L+ 元島	●10:30-11:30 ネイチャ- 古川	10:45-11:45 AJ.ニ/ケ- 近藤		●10:50-11:40 ④ピラLower+ 鈴木	●10:30-11:30 △ヨガ 藤崎	●10:45-11:45 美脚 宮本					
12:20-13:10 ④ピラUpper+ 海川	●12:00-13:00 AJ.お腹 布施	●12:30-13:30 ④ウェーリング 近藤		●12:00-13:00 AJ.美尻 古川	●12:20-13:10 ④ピラB+ 稻葉	●12:30-13:30 ④ウェーリング 近藤					
13:50-14:40 ④ピラLower+ 海川	●13:30-14:30 美腸力 古川	14:00-15:00 AJ.PW初級 中島		●13:50-14:40 ④ピラUpper+ 鈴木	●14:00-15:00 AJ.骨盤 丹崎	●13:50-14:40 ④ピラH&L+ 元島					
15:20-16:10 ④ピラB+ 鈴木	●15:00-16:00 PW中級 布施	●15:45-16:45 美腸力 山田		●15:20-16:10 ④ピラB+ 鈴木	●15:30-16:30 リラクス 山田	●15:30-16:00 ④ピラControlF 元島					
16:50-17:40 ④ピラUpper+ 海川	●16:30-17:30 リラクス 佐々木	●16:50-17:40 ④ピラLower+ 稻葉		●16:30-17:30 △ネイチャ-		●16:50-17:40 AJ.ニ/ケ- 中島	●16:30-17:30 AJ.美脚 徳廣				
18:20-19:10 ④ピラB+ 鈴木	18:00-19:00 △ネイチャ- スクリーン	18:30-19:30 FS-D 中島		18:00-19:00 FS-D 鈴木		●18:20-19:10 ④ピラH&L+ 元島	●18:00-19:00 SP 松本				
20:00-20:30 ④ピラRefCore 鈴木	●19:30-20:30 美尻 海川	●20:00-20:30 ④ピラcore 元島	10分	●19:30-20:15 △ヨガフロ 佐々木	●19:50-20:40 リラクス 中島	●19:50-20:40 ④ピラLower+ 海川	●19:30-20:40 WS 松本				
21:20-22:10 ④ピラLower+ 鈴木	●21:00-22:00 骨盤 佐々木	●21:20-22:10 ④ピラA+ 元島		●21:00-22:00 AJ.お腹 布施	●21:00-22:00 AJ.お腹 山田	●21:00-22:10 ④ピラUpper+ 海川	●21:00-22:00 △ヨガキ- 徳廣				
22:30-23:00 ④ピラLine 元島	●20:30-21:30 △ヨガスッキリ 山田										

【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間
1.5	リラックス	60分
1.5	リンパリフレッシュ	60分
1.5	カラダまぐし	60分
1.5	睡眠	60分
1.5	AJ.リハリフレ 【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJ.リラクス	60分
1.5	ハーモニクBY	60分
2	美律	60分
2	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ	60分
2	美腸力	60分
2	上半身スッキリ初級	60分
2	下半身スッキリ初級	60分
2	AJ.上半身スッキリ初級	60分
2	AJ.下半身スッキリ初級	60分
2	AJ.ヨガフローラ	60分
2	AJ.ヨガビギナー	60分
2.5	ヨガB	60分
2.5	肩こり	60分
2.5	④ウェーリングヨガ【常温】	60分
2.5	背中美人	60分
2.5	ネイチャーフィールヨガ	60分
3	骨盤	60分
3	パワーヨガ初級	60分
3	お腹	60分
3	美脚	60分
3	美尻	60分
3	サウンドE	60分
3	ニ/ウ	60分
3	AJ.お腹	60分
3	AJ.美尻	60分
3	AJ.PW初級	60分
3	AJ.骨盤	60分
3	AJ.ニ/ウ	60分
3	AJ.美脚	60分
3.5	ヨガフローバ-シック	60分
3.5	FS-P	60分
3.5	FS-B	60分
3.5	開脚	60分
3.5	ジョイフル	60分
3.5	AJ.開脚	60分
3.5	MYB	75分
4	FS-D	60分
4	PW中級	60分
4	エナジー	60分

【マスタークラス】※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	70分
1.5	△ヨガスクリーン	60分

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リラックス	【スクリーン】リラックスヨガ
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
2	◇△下半身キレイ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級
2.5	◇ネイチャーア	【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ
3	◇サウンドE	【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション
3	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級
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
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ
3	◇ニノウデ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ
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

【マンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up +
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up +
2.5	◎ビラB+	Basic+
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line
3	◎ビラRefCore	Refresh Core
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape +
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+
3.5	◎ビラcore	Shape up Core
3.5	◎ビラControlF	Control Flow
		30分
		50分
		30分

【SP:特別レッスン】

LAVA 札幌南口店			
レッスン名	強度	担当インストラクター	レッスン名
4(月)	09:00-10:00	3.5	Fire Body Yoga
7(木)	10:00-11:00	2	3時間1デリトリート
9(土)	13:00-14:00	2.5	分解して練習しよう! 太陽礼拝(ペアワークあり)
13(水)	09:00-10:00	3.5	Fire Body Yoga
29(金)	18:00-19:00	2	猫背改善ヨガ ~やさしく動いて姿勢すっきり~
30(土)	08:30-09:30	3.5	Fire Body Yoga

=トップインストラクター

LAVA 札幌大通店

レッスン名	強度	担当インストラクター
2(土)	19:30-20:30	3 美しいくびれヨガ
6(水)	18:00-19:00	3 美しいくびれヨガ

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

LAVA 札幌南口店			
レッスン名	強度	担当インストラクター	レッスン名
17(日)	13:00-15:00	3 【￥4000】余白を感じるヨガ(12名限定)	村上里菜
29(金)	19:30-20:40	2.5 【￥2500】股関節整体ヨガ:柔軟性と安定性のバランスへ	松本祐司

LAVA 札幌大通店

レッスン名	強度	担当インストラクター
15(金)	19:00-20:30	3 【￥2000】身体と心をひらくヨガ
19(火)	10:45-12:15	2 【￥2400】股関節ゆるめるヨガ90分
30(土)	12:30-13:30	2 【￥2500】しなやかボディをつくる 股関節柔軟整体ヨガ

- … 常温レッスン
- ★ … マスタークラス
- △ … アロマ使用レッスン
- ◇ … スクリーンヨガ
- ◆ … 難易度キックボクシング
- ▽ … ボイナビ
- … 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)
- 10分講座

【注意事項】

- … 常温レッスン予約可能
- … 体幹レッスン予約可能
- △ … 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)
- 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。

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名
10分



【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

