

2025年9月 レンサンスケジュール LAVA 舟幌南店(全スタジオ:男女共用) LAVA 舟幌大通店(全スタジオ:女性専用)※相互利用店舗
※2025年09月21日~22日開催の予定です。新規契約料金を10%割引いたします。アコムは年齢を問わない、パパ活を止めています。

*2025年09月21日02:07 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。

9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13日(土)		14日(日)		15日(月)		16日(火)									
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	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	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ								
08:20-08:50 ◎ピラRefBody 伊吹		08:20-08:50 ◎ピラRefBody 伊吹																					
	10分		10分																				
09:20-10:10 ◎ピラWaist+ 伊吹	09:00-10:00 SP 古川	09:00-10:00 PW初級 山田	09:20-10:10 ◎ピラLower+ 伊吹	09:00-10:00 美脚 徳廣	09:00-10:00 3カフローラ 中島	09:00-10:00 美腸 近藤	09:00-10:00 ◎ピラB+ 鈴木	09:00-10:00 AJ お腹 古川	09:30-10:00 10分	08:30-09:30 美尻 古川	08:30-09:30 ◎ピラB&A+ 伊吹	08:30-09:30 3カフローラ 五十嵐	08:30-09:30 ◎ピラB+ 稻葉	08:30-09:30 AJ 美脚 徳廣	08:30-09:30 3カフローラ 宮本								
●10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 伊吹	●10:30-11:30 リラックス 佐々木	●10:45-11:45 ニカデ 近藤	●10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 伊吹	●10:30-11:30 肩こり 古川	●10:45-11:45 お腹 近藤	●10:45-11:45 FS-D 中島	●10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 鈴木	●10:30-11:30 FS-B 布施		●10:00-11:00 3カB 藤崎	●10:00-11:00 ◎ピラRefCore 稻葉	●10:00-11:00 3カB 五十嵐	●10:00-11:00 10分	●10:15-11:15 3カビキナー 宮本	●10:00-11:00 美脚 徳廣	●10:00-10:00 3カビキナー 宮本							
										●10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 海川	●10:45-11:45 ネイチャ 五十嵐	●10:00-11:00 3カB 藤崎	●10:30-11:00 ◎ピラRefCore 稻葉	●10:15-11:15 3カビキナー 宮本	●10:20-11:10 ◎ピラLower+ 海川	●10:45-11:45 サウンドE 五十嵐							
●12:20-13:00 ◎ピラH&L+ 元島	●12:00-13:00 AJ下半身キレイ初級 古川	●12:30-13:30 AJリラックス 山田	●12:20-13:10 ◎ピラB+ 鈴木	●12:00-13:00 3カビキナー 徳廣	●12:30-13:30 ◎ピラUpper+ 海川	●12:30-13:30 ◎ピラB+ 近藤	●12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 海川	●12:00-13:00 リンパリフレッシュ 古川	●11:30-12:30 ◎ピラB+ 稻葉	●11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 稻葉	●11:25-12:40 MYB 伊吹	●11:30-12:30 10分	●11:30-12:30 3カビキナー 徳廣	●11:30-13:30 美脚 宮本	●12:30-13:30 3カビキナー 宮本								
●13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 稻葉	●13:30-14:30 骨盤 佐々木	●14:00-15:00 SP 五十嵐	●13:50-14:40 ◎ピラH&L+ 伊吹	●13:30-14:30 お腹 古川	●14:00-15:00 AJ 骨盤 丹崎	●13:50-14:40 ◎ピラLower+ 鈴木	●13:30-14:30 美律 布施	●14:00-15:00 AJ 骨盤 丹崎	●13:20-14:10 ◎ピラUpper+ 海川	●13:20-14:10 ★後屈 伊吹	●13:00-14:00 10分	●13:20-14:10 ◎ピラB+ 鈴木	●13:20-14:10 ◎ピラB+ 鈴木	●13:00-14:00 3カB 藤崎	●14:15-15:15 10分								
										●15:30-16:30 上半身スッキリ初級 山田	●15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 海川	●15:00-16:00 AJ 美脚 徳廣	●14:30-15:30 10分	●14:30-15:30 ◎ピラRefCore 稻葉	●14:50-15:40 ◎ピラH&L+ 元島	●14:30-15:30 10分	●14:30-15:30 ◎ピラRefBody 伊吹	●15:00-15:30 PW初級 稻葉	●14:30-15:30 10分	●15:00-17:00 エナジー 伊吹	●16:00-17:00 3カフローラ 中島	●14:15-15:15 10分	●14:15-15:15 AJ下半身キレイ初級 五十嵐
●15:30-16:00 ◎ピラHipLine 元島	●15:00-16:00 美尻 伊吹	●15:45-16:45 AJ 3カビキナー 丹崎	●15:20-16:10 ◎ピラWaist+ 稻葉	●15:00-16:10 ★マド太陽礼拝 布施	●15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 海川	●15:00-16:00 3カビキナー 徳廣	●15:30-16:30 上半身スッキリ初級 山田	●15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 海川	●16:00-17:00 3カB 藤崎	●16:00-17:00 ◎ピラLower+ 伊吹	●16:00-17:00 3カB 中島	●16:00-17:00 エナジー 伊吹	●16:00-17:00 3カフローラ 中島	●16:00-17:00 3カフローラ 中島	●16:00-17:00 3カフローラ 中島								
	10分									●16:30-17:30 ◎ピラ骨盤 スクリーン	●16:30-17:30 ◎ピラ骨盤 スクリーン	●16:30-17:30 ◎ピラ骨盤 スクリーン	●16:30-17:30 ◎ピラ骨盤 スクリーン	●16:30-17:30 ◎ピラ骨盤 スクリーン	●16:30-17:30 ◎ピラ骨盤 スクリーン	●16:30-17:30 ◎ピラ骨盤 スクリーン	●16:30-17:30 ◎ピラ骨盤 スクリーン	●16:30-17:30 ◎ピラ骨盤 スクリーン	●16:30-17:30 ◎ピラ骨盤 スクリーン	●16:30-17:30 ◎ピラ骨盤 スクリーン	●16:30-17:30 ◎ピラ骨盤 スクリーン	●16:30-17:30 ◎ピラ骨盤 スクリーン	●16:30-17:30 ◎ピラ骨盤 スクリーン
●16:50-17:40 ◎ピラLower+ 鈴木	●16:30-17:30 3カB 藤崎	●16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 鈴木	●16:30-17:30 ◎ピラ骨盤 スクリーン																				
	10分																						
●18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 稻葉	●18:00-19:00 ◎リハリフレ スクリーン	●18:30-19:30 骨盤 丹崎	●18:20-19:10 ◎ピラB+ 稻葉	●18:00-19:00 ネイチャ 布施	●18:00-19:00 美脚 宮本	●18:20-19:10 ◎ピラB+A+ 元島	●18:45-19:45 リンハリフレッシュ 五十嵐	●18:00-19:00 ヨガキニ 徳廣	●18:00-19:00 ヨガキニ 徳廣	●17:30-18:30 ◎ピラTotalBody 元島	●17:45-18:45 ヨガフローブ スクリーン	●17:30-18:30 ヨガフローブ スクリーン	●17:30-18:30 ヨガフローブ スクリーン	●19:00-20:00 カラダほぐし 海川	●19:30-20:00 サウンドA 鈴木	●19:00-20:00 エナジー 伊吹	●19:00-20:00 エナジー 伊吹						
	10分									●19:50-20:40 ◎ピラLower+ 元島	●20:30-21:30 PW初級 山田	●19:30-20:30 PW初級 山田	●19:30-20:30 PW初級 山田	●19:30-20:40 ◎ピラLower+ 元島	●20:30-21:30 PW初級 山田	●21:00-22:00 ヨガフローラ 海川	●21:00-22:00 ヨガフローラ 海川	●19:30-20:30 ◎ピラP 中島	●19:30-20:00 サウンドA 鈴木	●19:15-20:05 ◎ピラLower+ 鈴木	●19:00-20:00 美尻 伊吹	●19:30-20:30 AJ ニカデ 中島	
20:00-20:30 ◎ピラRefCore 稻葉	●21:00-22:00 3カB 藤崎	●21:20-22:10 ◎ピラUpper+ 鈴木	●21:00-22:00 ◎ピラUpper+ 鈴木	●21:20-22:00 ヨガフローラ 福業	●21:00-22:00 ヨガフローラ 福業	●21:20-22:10 ◎ピラUpper+ 元島	●21:20-22:00 ヨガフローラ 海川	●21:00-22:00 ヨガフローラ 海川															
●21:20-22:10 ◎ピラWaist+ 稻葉																							
	10分																						
定休日										定休日						定休日							
臨時休業										臨時休業						臨時休業							

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)
札幌南口 Aスタジオ	札幌太通 Bスタジオ	札幌南口 Aスタジオ	札幌太通 Bスタジオ	札幌南口 Aスタジオ	札幌南口 Aスタジオ
札幌南口 Bスタジオ	札幌太通 Aスタジオ	札幌南口 Bスタジオ	札幌太通 Aスタジオ	札幌南口 Bスタジオ	札幌太通 Aスタジオ
10分	10分	10分	10分	10分	10分
09:00-10:00 サウンドE 五十嵐	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 伊吹	09:00-10:00 美尻 古川	08:30-09:30 ネイチャーゴー 吉川	08:30-09:30 ◎ピラB+ 稻葉	08:20-08:50 ◎ピラRefCore 稻葉
10:00-11:00 SP 布施	10:45-11:45 リハリフレッシュ 五十嵐	10:30-11:30 ヨガB 藤崎	●10:00-11:00 美脚 徳廣	●10:30-11:00 ◎ピラControlF 元島	●10:30-11:30 ヨガB 藤崎
12:30-13:30 ◎ウェーブリン 近藤	●12:20-13:10 ◎ピラLower+ 鈴木	●12:00-13:00 ◎ウェーブリン 古川	●10:45-11:45 美律 五十嵐	●10:45-11:45 リハリフレッシュ 鈴木	●10:45-11:45 ヨガB 藤崎
14:00-15:00 崩脚 山田	●13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 海川	●13:30-14:30 美律 布施	●11:30-12:30 AJ下身キレイ初級 古川	●11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 元島	●12:00-13:00 AJ骨盤 丹崎
●15:30-16:30 AJヨガB 中島	●15:20-16:10 ◎ピラB+ 鈴木	●15:00-16:00 ヨガB 藤崎	●13:20-14:10 ◎ピラLower+ 海川	●13:20-14:00 FS-D 鈴木	●12:00-13:00 美尻 古川
●17:00-18:00 美脚力 山田	●16:50-17:30 ◎ピラLower+ 徳廣	●16:30-17:30 ヨガヒギナ 海川	●14:30-15:30 睡眠	●14:50-15:40 ◎ピラB&A+ 元島	●12:30-13:00 ◎ピラRefCore 鈴木
18:00-19:00 SP 布施	●18:20-19:10 ◎ピラB+ 鈴木	●18:00-19:00 AJお腹 布施	●16:20-17:10 AJヨガヒギナ 徳廣	●16:00-17:00 AJリラックス 山田	●15:00-16:00 AJ上半身ストレッチ
●18:45-19:45 音盤 丹崎	●19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 海川	●19:30-20:30 美脚 徳廣	●17:30-18:30 サウンドE 元島	●16:20-17:10 ◎ピラLower+ 海川	●15:00-16:10 ヨガヒギナ 元島
●20:30-21:30 背中美人 中島	●21:20-22:10 ◎ピラLower+ 海川	●21:00-22:00 肩こり 布施	●19:00-20:00 ヨガB 藤崎	●19:20-20:10 ◎ピラLower+ 海川	●18:00-19:00 美脚 徳廣
10分	10分	10分	10分	10分	10分
●19:30-20:30 ◎お腹 スクリーン	●19:30-20:30 ◎お腹 スクリーン	●19:20-20:10 ◎ピラLower+ 海川	●19:00-20:00 FS-B 布施	●18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 元島	●18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 元島
●20:00-20:30 ◎ピラHipLine 元島	●20:30-21:30 背中美人 中島	●21:00-22:00 肩こり 布施	●20:30-21:30 ヨガヒギナ 元島	●19:30-20:30 AJヨガヒギナ 五十嵐	●19:30-20:30 AJ美脚 徳廣
●21:00-22:00 エナジー 鈴木	●21:00-22:00 リラックス 山田	●21:00-22:00 エナジー 鈴木	●21:30-22:00 ◎ピラStretchC 元島	●21:30-22:00 ヨガB 藤崎	●20:30-21:30 開脚 山田
定休日					

【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.リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	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	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリア	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	下半身スッキリ初級	下半身きれいヨガ初級	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.下半身スッキリ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ.ヨガフローリア	【アジャスト】ヨガフローリラックス	60分
2	AJ.ヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	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	◎ウェーブリング	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-	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	ホットピラ	ホットピラティス	60分
2.5	AJ.ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	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	ほっこりニの腕ヨガ	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】ほっこりニの腕ヨガ	60分
3	AJ.美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	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	AJ.開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	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	ヨガフローA	ヨガフローアドバンス	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

強度	レッスン名	時間
2 ★マントラ太陽礼拝	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	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	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 ◇下半身ヨガ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2.5 ◇ヨガB	【スクリーン】ヨガベーシック	60分
3 ◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
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	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 ◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分

【マシンピラティス】

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

【SP:特別レッスン】

LAVA 札幌南口店		レッスン名	担当インストラクター
レッスン日時	強度		■=トップインストラクター
5(金) 12:00~13:00	3.5	Fire Body Yoga	古川恵美
9(火) 09:00~10:00	3.5	Fire Body Yoga	古川恵美
18(木) 10:30~11:30	3.5	Fire Body Yoga	古川恵美
25(木) 10:00~11:00	2	3時間1デーリトリート	布施朝美
25(木) 18:00~19:00	2	3時間1デーリトリート	布施朝美
30(火) 13:30~14:30	3.5	Fire Body Yoga	古川恵美

LAVA 札幌大酒店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
9(火) 14:00~15:00	3	美しいくびれヨガ	五十嵐美香
19(金) 17:00~18:00	3	美しいくびれヨガ	五十嵐美香
28(日) 10:15~11:15	3	美しいくびれヨガ	五十嵐美香

- … 常温レッスン
- ★ … マスタークラス
- ◇ … スクリーンヨガ
- ◆ … 瞬間キックボクシング
- ▽ … ボイナビ
- 10分 … 10分講座

- … 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)
- 21:00~22:00 18:30~19:30 レッスン名
レッスン後 インストラクター名
10分講座 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。

レッスン前
10分講座

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

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



オンラインア
Lapre



オンラインヨガ
UCHIYOGA+



LINE
公式アカウント



Instagram



Twitter

