

2025年11月レッスンスケジュール LAVA イオンタウン郡山店(全スタジオ:女性専用)

※2025年11月30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日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)			
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 美律 管野	●09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 前田	●09:00-10:00 背中美人 芳賀	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 前田	●09:00-10:00 お腹 及川	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 芳賀	●09:00-10:00 ヨガB 芳賀	●09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 管野	●09:00-10:00 美尻 遠藤	09:00-10:00 ◇ショイフル スクリーン	●09:00-09:50 ◎ヒラB+ 大堀	●09:00-10:00 リンパリフレッシュ			
●10:30-11:30 ヨガ フローラ 高橋	●10:30-11:30 ◎ヒラRefCore 大堀	●10:30-11:30 ◎ハーモニックBY スクリーン	●10:30-11:20 ●10:30-11:30 美律 管野	●10:30-11:20 ●10:30-11:30 エナジー ⁺ 高橋	●10:30-11:30 ●10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 芳賀	●10:30-11:30 ●10:30-11:20 ◎サウンドE スクリーン	●10:30-11:20 ●10:30-11:30 ◎ヒラH&L+ 管野	●10:30-11:30 ●10:30-11:20 リラックス 遠藤	●10:30-11:45 ◇MYB スクリーン	●10:30-11:30 ●10:30-11:20 サウンドE 福中	●10:30-11:30 ●10:30-11:20 お腹 及川			
●11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 大堀									●11:00-11:50 ●ヒラLower+ 大堀	●11:00-11:30 ●ヒラcore 大堀		●10:30-11:30 ●10:30-11:20 リラックス 及川		
12:00-13:00 SP 管野	12:00-13:15 MYB 芳賀	●12:00-12:50 ◎ヒラH&L+ 前田	12:00-13:00 FS-D 前田	12:00-12:30 ◎ヒラcore 大堀	●12:00-13:00 ●12:00-12:50 ◎ヒラUpper+ 芳賀	●12:00-13:00 リラックス 遠藤	●12:00-13:00 ●12:00-12:50 ◎ヒラB+ 芳賀	●12:00-13:00 ●12:00-12:50 ヨガヒキナー ⁺ 大堀	●12:00-13:00 ●12:00-12:50 ◎ヒラLower+ 芳賀	●12:00-13:00 ●12:00-12:50 リラックス 及川	●12:00-13:00 ●12:00-12:50 ◎ヒラWaist+ 管野			
●13:00-13:50 ◎ヒラB&A+ 前田					●13:00-13:50 ●13:00-13:50 ◎ヒラLower+ 芳賀			●13:00-13:50 ●13:00-13:50 ◎ヒラWaist+ 高橋				●12:00-13:00 ●12:00-13:00 ◎ヒラcore 大堀		
●13:30-14:30 美尻 遠藤	●13:30-14:30 下半身ヨガ初級 高橋	●13:30-14:20 ●13:30-14:30 ◎ヒラUpper+ 大堀	●13:30-14:30 リラックス 及川		●13:00-14:00 ●13:00-14:00 ◎ヒラLower+ 芳賀			●13:00-14:30 ●13:00-14:30 ◎ヒラWaist+ 高橋			●13:00-14:30 ●13:00-14:30 リラックス 及川	●12:00-13:00 ●12:00-13:00 ◎ヒラcore 大堀		
●14:30-15:20 ◎ヒラH&L+ 大堀					●14:30-15:00 ●14:30-14:30 ◎ヒラPerBackBody 芳賀	●14:00-15:00 ●14:00-15:00 PW初級 大堀	●14:00-15:00 ●14:00-15:00 ニ/ウナ 芳賀	●14:00-15:00 ●14:00-15:00 ヨガTotalBody 管野	●14:00-15:00 ●14:00-15:00 ◎ヒラLower+ 福中	●14:00-15:00 ●14:00-15:00 リラックス 及川	●14:00-15:00 ●14:00-15:00 ◎ヒラWaist+ 管野	●13:00-13:50 ●13:00-13:50 ◎ヒラcore 大堀		
●15:00-16:00 リンパリフレッシュ 高橋	●15:00-16:00 AJ上半身スキン初級 福中	●15:00-15:30 ●15:00-15:30 ◎ヒラRefCore 前田	●15:00-16:00 ●15:00-16:00 美脚 大堀		●15:00-16:00 ●15:00-16:00 ◎ヒラLower+ 管野	●15:00-16:00 ●15:00-16:00 ヨガTotalBody 管野	●15:00-16:00 ●15:00-16:00 ニ/ウナ 芳賀	●15:00-16:00 ●15:00-16:00 ヨガTotalBody 管野	●15:00-16:00 ●15:00-16:00 ◎ヒラLower+ 福中	●15:00-16:00 ●15:00-16:00 リラックス 及川	●15:00-16:00 ●15:00-16:00 ◎ヒラWaist+ 管野	●13:30-14:30 ●13:30-14:30 リラックス 及川		
●16:00-16:30 ◎ヒラPerBackBody 管野					●16:00-16:50 ●16:00-16:50 ◎ヒラB+ 大堀	●16:30-17:30 ●16:30-17:30 ◎ヒラLower+ スクリーン	●16:30-17:30 ●16:30-17:30 リラックス 及川	●16:30-17:30 ●16:30-17:30 リラックス 及川	●16:30-17:30 ●16:30-17:30 リラックス 及川	●16:30-17:30 ●16:30-17:30 リラックス 及川	●16:30-17:30 ●16:30-17:30 リラックス 及川	●12:00-12:30 ●12:00-12:30 ◎ヒラcore 大堀		
●16:30-17:30 背中美人 遠藤					●16:30-17:30 ●16:30-17:30 ◎ヒラLower+ スクリーン							●12:00-13:00 ●12:00-13:00 ◎ヒラcore 大堀		
●17:00-17:50 ◎ヒラB+ 高橋					●17:00-17:50 ●17:00-17:50 ◎ヒラH&L+ 前田							●12:00-13:00 ●12:00-13:00 ◎ヒラcore 前田		
18:00-19:00 ◇ショイフル スクリーン		●18:00-19:00 美尻 遠藤		18:00-19:00 PW初級 大堀	●18:00-19:00 お腹 及川	18:00-18:30 ●18:00-18:30 ◎ヒラcore 前田	18:00-19:00 サウンドE 福中	●18:00-18:50 ●18:00-18:50 ◎ヒラH&L+ 管野	●18:00-18:50 ●18:00-18:50 ヨガB+A+ ⁺ 福中	●18:00-19:00 ●18:00-19:00 リラックス 遠藤	●18:00-18:50 ●18:00-18:50 ヨガB+A+ ⁺ 大堀	●18:00-19:00 ●18:00-19:00 ◎ヒラcore 前田	●18:00-19:00 ●18:00-19:00 ◎ヒラcore 大堀	
					●19:30-20:30 ●19:30-20:30 リラックス 及川			●19:30-20:30 ●19:30-20:30 ヨガB&A+ ⁺ 福中	●19:30-20:30 ●19:30-20:30 ヨガB&A+ ⁺ 高橋	●19:30-20:30 ●19:30-20:30 ヨガB&A+ ⁺ スクリーン	●19:30-20:30 ●19:30-20:30 ヨガB&A+ ⁺ 芳賀			●18:00-19:00 ●18:00-19:00 ヨガB&A+ ⁺ 大堀
					●20:30-21:20 ●20:30-21:20 ◎ヒラA+ 福中			●21:00-22:00 ●21:00-22:00 リラックス 及川	●21:00-22:00 ●21:00-22:00 ヨガB&A+ ⁺ 福中	●21:00-22:00 ●21:00-22:00 リラックス 及川	●21:00-22:00 ●21:00-22:00 ヨガB&A+ ⁺ スクリーン	●21:00-22:00 ●21:00-22:00 ヨガB&A+ ⁺ 芳賀	●18:00-19:00 ●18:00-19:00 ヨガB&A+ ⁺ 大堀	●18:00-19:00 ●18:00-19:00 ヨガB&A+ ⁺ スクリーン
					●21:00-22:00 ●21:00-22:00 リラックス 及川		●21:00-22:00 ●21:00-22:00 ヨガB&A+ ⁺ 福中						●18:00-19:00 ●18:00-19:00 ヨガB&A+ ⁺ 芳賀	
													●18:00-19:00 ●18:00-19:00 ヨガB&A+ ⁺ 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	60分
1.5	リンパリフレッシュ	60分
2	美律	60分
2	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリラ	60分
2	上半身スッキリ初級	60分
2	下半身キレイ初級	60分
2	AJ上半身スッキリ初級	60分
2.5	ヨガB	60分
2.5	肩こり	60分
2.5	背中美人	60分
2.5	ネイチャー	60分
3	骨盤	60分
3	PW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	ニノウテ	60分
3	AJ. 美尻	60分
3.5	ヨガフロ-B	60分
3.5	FS-P	60分
3.5	開脚	60分
3.5	ジョイフル	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
5	PW上級	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	④ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	④ビラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	④ビラB+	Basic+	50分
2.5	④ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	④ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	④ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	④ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	④ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	④ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	④ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	④ビラperBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	④ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	④ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	④ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	④ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	④ビラControlF	Control Flow	30分
4	④ビラA+	Advance+	50分

【スクリーン】

順位	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇ハーモニックBY	60分
2	◆上半身スッキリ初級	60分
2	◇下半身キレイ初級	60分
2	◇ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローリoux	60分
2.5	◇ネイチャーヨガ	60分
2.5	◇ヨガB	60分
3	◇お腹	60分
3	◇サウンドE	60分
3	◇PW初級	60分
3	◇サウンドA	60分
3	◇美脚	60分
3.5	◇ヨガフローバ	60分
3.5	◇開脚	60分
3.5	◇ジョイフル	60分
3.5	◇MYB	75分
4	◇エナジー	60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	頻度	レッスン名	担当インストラクター
1(土)	12:00-13:00	2 【ゆるホット】心にやすらぎをもたらすヨガ～ヴァータを整える～	菅野美礼
29(土)	16:30-17:30	3 さよなら背中のハミ肉ヨガ	福中凜香

【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	頻度	レッスン名	担当インストラクター
30(日)	12:00-13:00	3.5 【¥2000】股関節の動きを引き出すヨガ	板垣劉真衣
30(日)	13:30-15:00	4.5 【¥2500】基礎から学ぶアームバランス	板垣劉真衣

○ … 常温レッスン	● … 体験レッスン予約可能
★ … マスタークラス	△ … アロマ使用レッスン
◇ … スクリーニング	✗ … 予約不要レッスン
◆ … 瞬間キックボクシング	SP … 特別レッスン
▽ … ポイナビ	WS … プレミアムワークショップ(追加料金あり)
10分 … 10分講座	
18:30-19:30 レッスン前 10分講座	10分
レッスン後 10分講座	10分
レッスン名 インストラクター名	レッスン名 インストラクター名
10分	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。

【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.comLAVA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

