

2026年6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)

※2026年05月18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(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6日(土)		7日(日)		8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)	
	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	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 ◇ネイチャー スクリーン	●09:00-09:50 ◎ヒラB+ 高橋	●09:00-10:00 ◇骨盤 スクリーン	●09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 高橋	09:00-10:00 PW初級 遠藤	●09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 前田	09:00-10:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 前田	●09:00-10:00 ヨガヒキナー 早田	09:30-10:00 ◎ヒラChestSR 菅野	09:00-10:00 ◇ヨガフロア スクリーン	●09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 大塚	●09:00-10:00 骨盤 芳賀	09:30-10:00 ◎ヒラcore 前田	●09:00-10:00 ヨガヒキナー 早田	●09:20-10:10 ◎ヒラB&A+ 前田	09:00-10:00 ◇ヨガフロア スクリーン	●09:20-10:10 ◎ヒラH&L+ 大塚	●09:00-10:00 ネイチャー 芳賀	●09:20-10:10 ◎ヒラH&L+ 大塚	●09:00-10:00 ネイチャー 芳賀	●09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 芳賀	●09:00-10:00 ホットヒラ 前田	●09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 芳賀
	●10:30-11:30 お腹 マカオイル		10:30-11:30 ヨガヒキナー 早田		●10:30-11:30 ◇リンパリル スクリーン	10:30-11:00 ◎ヒラcore 前田	●10:30-11:30 上半身スリ初級 マカオイル	●10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 福中	●10:30-11:30 AJ ニノゲ 大塚	●10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 菅野	●10:30-11:30 肩こり 菅野		●10:30-11:30 ネイチャー 芳賀	●10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 前田	10:30-11:30 開脚 遠藤	●10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 大塚	●10:30-11:30 背中美人 遠藤	●10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 大塚	●10:30-11:30 ◇リンパリル スクリーン	●10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 大塚	10:30-11:30 PW中級 前田	●10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 芳賀		
	12:00-13:00 ◇開脚 スクリーン	●12:00-12:50 ◎ヒラH&L+ 大塚	12:00-13:00 ◇ジョイフル スクリーン	12:30-13:00 ◎ヒラPerBackBody 大塚	●12:00-13:00 AJ 美尻 遠藤	●12:00-12:50 ◎ヒラLower+ 前田	12:00-13:00 ◇ヨガフロア スクリーン	●12:00-12:50 ◎ヒラB&A+ 前田	●12:00-13:00 ヨガヒキナー 早田	●12:00-12:50 ◎ヒラB+ 高橋	12:00-13:15 MYB 前田	●12:00-12:50 ◎ヒラWaist+ 大塚	●12:00-13:00 美腸力 福中	●12:00-12:50 ◎ヒラLower+ 前田	●12:00-13:00 ヨガヒキナー 早田	12:30-13:00 ◎ヒラcore 前田	12:00-13:00 ◇エンター スクリーン	12:30-13:00 ◎ヒラControlF 高橋	12:00-13:00 FS-D 芳賀	12:20-12:50 ◎ヒラHipLine 菅野	●12:00-13:00 リラクス マカオイル	12:30-13:00 ◎ヒラReCore 前田		
	●13:30-14:30 リラクス マカオイル	●13:30-14:20 ◎ヒラWaist+ 菅野	●13:30-14:20 ◎ヒラB&A+ 大塚	14:00-15:10 ★前後屈 福中	13:30-14:00 ◎ヒラcore 前田	●13:30-14:30 お腹 マカオイル	13:30-14:00 ◎ヒラReCore 前田	●13:30-14:30 ネイチャー 大塚	●13:30-14:20 ◎ヒラWaist+ 菅野	●13:30-14:30 上半身スリ初級 菅野	●13:30-14:30 ◎ヒラH&L+ 高橋	13:30-14:30 サントA 福中	●13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 高橋	●13:30-14:30 ヨガフロア 遠藤	●13:50-14:40 ◎ヒラB&A+ 大塚	●14:00-15:00 肩こり 菅野	●14:20-15:10 ◎ヒラWaist+ 福中	●13:30-14:30 AJ ヨガフロア 遠藤	●13:50-14:40 ◎ヒラB&A+ 前田	●13:30-14:30 AJ ヨガフロア 遠藤	●13:50-14:40 ◎ヒラB&A+ 前田			
●15:00-16:00 ホットヒラ 前田	●15:00-15:50 ◎ヒラLower+ 菅野	●15:30-16:30 ヨガヒキナー 早田	15:00-16:15 ◇MYB スクリーン	15:00-16:15 PW初級 遠藤	●15:00-15:50 ◎ヒラLower+ 芳賀	15:00-16:10 ★前後屈 福中	●15:00-15:50 ◎ヒラH&L+ 菅野	●15:00-15:50 ◎ヒラUpper+ 大塚	●15:00-16:00 ◎ヒラUpper+ 大塚	●15:00-15:50 ◎ヒラB+ 芳賀	●15:00-16:00 お腹 マカオイル	●15:00-15:50 ◎ヒラB+ 芳賀	●15:00-16:00 お腹 マカオイル	●15:20-16:10 ◎ヒラB+ 菅野	●15:30-16:30 ◇骨盤 スクリーン	●15:00-16:00 お腹 マカオイル	●15:20-16:10 ◎ヒラLower+ 芳賀	●15:00-16:00 美尻 遠藤	●15:20-16:10 ◎ヒラLower+ 芳賀					
16:30-17:00 ◇くびれメイク スクリーン	16:30-17:00 ◎ヒラTotalBody 大塚	●16:30-17:20 ◎ヒラB+ 大塚	●16:30-17:20 ◎ヒラH&L+ 芳賀	●16:25-17:25 ◇リンパリル スクリーン	●16:30-17:20 ◎ヒラH&L+ 芳賀	●16:30-17:30 ◇リンパリル スクリーン	●16:30-17:20 ◎ヒラUpper+ 高橋	●16:30-17:30 AJ 骨盤 菅野	●16:30-17:20 ◎ヒラB&A+ 前田	16:30-17:30 FS-P 前田	●17:00-17:50 ◎ヒラWaist+ 福中	●16:30-17:30 ◇リンパリル スクリーン	●16:30-17:30 ◇リンパリル スクリーン	●17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 大塚	●16:30-17:30 ◇リンパリル スクリーン	●17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 大塚	●16:30-17:30 ヨガヒキナー 早田	●16:30-17:30 ヨガヒキナー 早田	●16:30-17:30 ヨガヒキナー 早田					
●18:00-19:00 AJ ニノゲ 前田	●18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 大塚	●18:00-19:00 上半身スリ初級 菅野	●18:00-18:50 ◎ヒラB&A+ 福中	●18:00-19:00 ヨガヒキナー 早田	18:30-19:00 ◎ヒラTotalBody 大塚	●18:00-19:00 ネイチャー 芳賀	●18:30-19:20 ◎ヒラWaist+ 福中	18:00-19:00 PW中級 福中	18:30-19:00 ◎ヒラPerBackBody 大塚	●18:00-19:00 ホットヒラ 前田	●18:00-19:00 上半身スリ初級 マカオイル	●18:00-19:00 上半身スリ初級 マカオイル	●18:30-19:20 ◎ヒラH&L+ 福中	●18:00-19:00 ニノゲ 福中	●18:20-19:10 ◎ヒラB+ 芳賀	18:00-19:00 AJ 開脚 遠藤	●18:20-19:10 ◎ヒラWaist+ 菅野	●18:00-19:00 リラクス マカオイル	●18:20-19:10 ◎ヒラB&A+ 福中	●18:00-19:00 ◇ジョイフル スクリーン	●18:20-19:10 ◎ヒラH&L+ 菅野			
19:30-20:30 エナジー 前田	●19:30-20:20 ◎ヒラWaist+ 大塚	19:30-20:30 ◇ヨガフロア スクリーン	●19:30-20:20 ◎ヒラH&L+ 福中	19:30-20:30 ジョイフル 芳賀	●19:30-20:20 ◎ヒラB+ 大塚	●19:30-20:30 美尻 遠藤	20:00-20:30 ◎ヒラTotalBody 福中	●19:30-20:30 リラクス マカオイル	●19:30-20:20 ◎ヒラH&L+ 大塚	●19:30-20:30 ◎ヒラH&L+ 大塚	●19:30-20:30 美律 菅野	●19:30-20:30 お腹 マカオイル	●19:30-20:30 お腹 マカオイル	●19:30-20:30 美律 菅野	●19:30-20:30 お腹 マカオイル	19:30-20:20 ◎ヒラChestSR 菅野	19:30-20:30 ヨガフロア 菅野	●19:30-20:30 ヨガヒキナー 早田	20:00-20:30 ◎ヒラTotalBody 福中	●19:30-20:30 ヨガヒキナー 早田	●19:50-20:40 ◎ヒラWaist+ 菅野			
21:00-21:30 ◇くびれメイク スクリーン	21:00-21:30 ◎ヒラPerBackBody 菅野	21:00-22:00 サントA 菅野	●21:00-22:00 ネイチャー 大塚	21:00-22:00 FS-D 芳賀	21:00-21:30 ◎ヒラHipLine 福中	●21:00-22:00 お腹 マカオイル	21:00-22:00 エナジー 福中	21:00-22:00 エナジー 福中	●21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 芳賀	●21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 芳賀	●21:00-21:50 リラクス マカオイル	●21:00-22:00 リラクス マカオイル	●21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 菅野	●21:00-22:00 上半身スリ初級 マカオイル	21:00-22:00 開脚 遠藤									

臨時休業

13日(土)		14日(日)		15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		20日(土)		21日(日)		22日(月)		23日(火)		24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	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 ジョイフル 芳賀	09:20-09:50 ◎ヒラBackStyle 高橋	09:00-10:00 PW初級 遠藤	●09:20-10:10 ◎ヒラB&A+ 福中	09:00-10:00 呼吸で流れる スクリーン	●09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 大堀	●09:00-10:00 ヨガビキナー 早田	●09:00-10:00 ホットヒラ 前田	●09:00-09:50 ◎ヒラB+ 高橋	●09:00-10:15 MYB 芳賀	●09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 管野	●09:00-10:00 上半身スリ初級 カオイル	●09:00-10:00 ◎ヒラControlF 福中	●09:00-10:00 ヨガビキナー 早田	●09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 大堀	●09:00-10:00 AJ 骨盤 芳賀	●09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 高橋	09:00-10:10 ★前後屈 福中	●09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 前田	●09:00-10:00 ホットヒラ 前田	09:20-09:50 ◎ヒラBackStyle 高橋	09:00-10:00 上半身スリ初級 スクリーン	●09:20-10:10 ◎ヒラB+ 管野	
●10:30-11:30 上半身スリ初級 カオイル	●10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 芳賀	●10:30-11:30 骨盤 芳賀	10:50-11:40 ◎ヒラA+ 福中	10:30-11:30 開脚 大堀	●10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 芳賀	10:30-11:30 ヨガフロ-B スクリーン	●10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 管野	●10:30-11:30 ヨガビキナー 早田	●10:30-11:30 リラクス カオイル	●10:30-11:30 美律 管野	●10:30-11:30 WS 文蔵	●10:30-11:30 ◎ヒラBackStyle 高橋	●10:30-11:30 ヨガビキナー 早田	●10:30-11:30 ◎ヒラStretchC 高橋	●10:30-11:30 ヨガフロ-リラ 遠藤	●10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 前田	●10:30-11:30 リラクス カオイル	●10:45-11:35 ◎ヒラB&A+ 管野	●10:30-11:30 上半身スリ初級 カオイル	●10:30-11:30 TotalBody 高橋			
12:00-13:00 ◇PW上級 スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 管野	12:00-13:00 開脚 遠藤	●12:20-13:10 ◎ヒラB+ 前田	●12:00-13:00 ◇ハモニックBY スクリーン	●12:00-12:50 ◎ヒラH&L+ 芳賀	●12:00-13:00 ヨガビキナー 早田	●12:00-12:50 ◎ヒラB+ 高橋	12:00-13:00 呼吸で流れる スクリーン	●12:00-12:50 ◎ヒラLower+ 前田	●12:00-13:00 ナイチー 芳賀	12:00-13:00 サントA 福中	●12:30-13:20 ◎ヒラB+ 管野	●12:30-13:20 ◎ヒラB&A+ 管野	●12:30-13:30 ニクテ 福中	12:00-13:00 ジョイフル 芳賀	●12:00-12:50 ◎ヒラB+ 大堀	●12:00-13:00 ◇下半身初級 スクリーン	12:30-13:00 ◎ヒラCore 前田	12:00-13:00 PW中級 前田	●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 大堀	●12:00-13:00 ナイチー 管野	12:20-12:50 ◎ヒラStretchC 高橋	
●13:30-14:30 ヨガビキナー 早田	●13:50-14:40 ◎ヒラB+ 芳賀	13:30-14:40 ★前後屈 福中	●13:50-14:40 ◎ヒラWaist+ 前田	13:30-14:30 PW初級 大堀	●14:00-14:50 ◎ヒラWaist+ 前田	13:30-14:45 ◇MYB スクリーン	●13:30-14:20 ◎ヒラLower+ 管野	●13:30-14:30 ニクテ 福中	●13:30-14:30 ◎ヒラB+ 高橋	●13:30-14:30 お腹 カオイル	●14:00-14:50 ◎ヒラWaist+ 前田	●14:00-15:00 お腹 カオイル	●14:00-14:50 ◎ヒラH&L+ 前田	14:00-14:30 ◇くびれメイク スクリーン	●13:30-14:30 背中美人 遠藤	●13:30-14:20 ◎ヒラWaist+ 大堀	13:30-14:30 ◇ハモニックBY スクリーン	●14:20-15:10 ◎ヒラH&L+ 芳賀	●13:30-14:30 くびれメイク スクリーン	14:30-15:30 エッジ 福中	●14:50-15:40 ◎ヒラLower+ 芳賀		
●15:00-16:00 お腹 カオイル	●15:20-16:10 ◎ヒラH&L+ 管野	15:00-16:00 FS-D 芳賀	●15:20-16:10 ◎ヒラH&L+ 管野	●15:00-16:00 リラクス カオイル	15:30-16:00 ◎ヒラRefCore 前田	●15:00-16:00 お腹 カオイル	●15:00-15:50 ◎ヒラB&A+ 大堀	15:00-16:00 開脚 遠藤	15:00-15:50 ◎ヒラJumpM 福中	●15:00-16:00 ヨガビキナー 早田	15:30-16:00 ◎ヒラRefCore 前田	●15:30-16:30 美腸力 福中	15:30-16:00 ◎ヒラRefCore 前田	●15:00-16:00 お腹 カオイル	●15:00-16:00 ヨガビキナー 早田	●15:00-15:50 ◎ヒラUpper+ 芳賀	●15:00-16:00 美律 管野						
16:30-17:30 開脚 大堀	●16:50-17:40 ◎ヒラWaist+ 管野		16:50-17:20 ◎ヒラcore 管野	●16:30-17:30 ◇ヨガB スクリーン	●16:30-17:30 ◇リンパリフル スクリーン				16:30-17:30 AJ 開脚 遠藤		17:00-17:30 ◇くびれメイク スクリーン			16:30-17:30 ◇サントE スクリーン	16:30-17:20 ◎ヒラJumpM 福中	●16:30-17:30 AJ ヨガフロ-リラ 遠藤	●16:30-17:20 ◎ヒラLower+ 大堀	16:30-17:30 PW初級 遠藤					
●18:00-19:00 ニクテ 大堀		17:30-19:00 WS 佐藤	●17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 前田	●18:00-19:00 お腹 カオイル	●18:00-18:50 ◎ヒラB+ 芳賀	●18:00-19:00 上半身スリ初級 カオイル	●18:00-18:50 ◎ヒラH&L+ 大堀	18:00-19:00 AJ PW初級 遠藤	18:30-19:00 ◎ヒラTotalBody 大堀	●18:00-19:00 ヨガビキナー 早田	●18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 前田	●18:00-19:00 ホットヒラ 前田	●18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 管野	●18:00-19:00 リラクス カオイル	18:00-19:00 PW初級 遠藤	18:00-19:15 MYB 芳賀	●18:20-19:10 ◎ヒラB+ 管野	●18:00-19:00 ヨガビキナー 早田	●18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 芳賀	18:00-19:00 ジョイフル 芳賀	18:20-19:10 ◎ヒラJumpM 福中		
				19:30-20:30 エンター 前田	●19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 芳賀	●19:30-20:30 ニクテ 大堀	19:30-20:00 ◎ヒラBackStyle 管野	●19:30-20:30 美腸力 福中	●19:30-20:20 ◎ヒラB&A+ 大堀	●19:30-20:30 AJ 美尻 遠藤	●19:30-20:30 ヨガB 芳賀	●19:30-20:30 ◎ヒラPerBackBody 管野	20:00-20:30 ◎ヒラCore 前田	●19:30-20:30 リラクス カオイル	●19:50-20:40 ◎ヒラWaist+ 大堀	19:30-20:30 ◇リハリフル スクリーン	19:30-20:30 サントA 福中	19:50-20:20 ◎ヒラPerBackBody 大堀	●19:30-20:30 睡眠 芳賀	●19:50-20:40 ◎ヒラH&L+ 福中			
				21:00-21:30 ◇くびれメイク スクリーン	21:00-21:30 ◎ヒラcore 前田	●21:00-22:00 リラクス カオイル	●21:00-22:00 背中美人 遠藤	21:00-22:00 ◎ヒラTotalBody 大堀	21:00-22:00 PW初級 遠藤	21:00-22:00 FS-D 芳賀				●21:00-22:00 ナイチー 芳賀	21:20-21:50 ◎ヒラTotalBody 管野	21:00-22:00 AMY 福中	●21:00-21:50 ◎ヒラB+ 芳賀	21:00-22:00 呼吸で流れる スクリーン	21:20-21:50 ◎ヒラControlF 福中				

【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
14(日) 17:30-19:00	2	【¥3000】ブロックでのびのびヨガ90～股関節編～	👑 佐藤華蓮
20(土) 10:30-12:00	2.5	【¥4000】これってあつてる？ヨガの基本的ポーズで変化を体感★	👑 文蔵彩香

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常温レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 肩こりキックボクシング ▽ ... ポイナビ 10分 ... 10分講座 	<ul style="list-style-type: none"> ● ... 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) 	<p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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愛護いただけません。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

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