

2026年4月レッスンスケジュール LAVA マイプラザ南富山店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月17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できないレッスンが含まれています。

	1日(水)					2日(木)					3日(金)					4日(土)																					
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ																	
☀	●09:00-10:00 美律 水間		●09:45-10:15 ▽BROROCK5 山岸			●09:00-10:00 ◇ヨガ B スクリーン		●09:45-10:15 ▽BRO1ROCK2 佐野		10分	●10:00-10:50 ◎ヒラWaist+ 水間				●09:00-10:15 MYB 飯尾		●09:45-10:15 ▽BRO1WA2 坂枝		10分	●10:00-10:30 TP:L1POPS1 スクリーン(JO)				●09:00-10:00 昔中美人 高田		●09:45-10:15 ▽BROMIX6 飯尾		10分	●10:00-10:45 RjO MLN4 山岸								
	●10:30-11:30 ◇ヨガフローラ スクリーン		11:15-11:45 ▽BRO1MJ 山岸	10分	●10:30-11:15 RjO MLN4 齋藤あおい	10:30-11:30 AJ.PW初級 飯本		●10:45-11:15 ▽BROHOUSE2 佐野		10分	●11:00-12:00 ◎ヒラWaist+ 水間		●11:15-12:00 RjO 00s1 荒井	10分	●11:00-12:00 ヨガB 下村		●10:45-11:15 ▽BRO2STR ポイナビ(BS)		10分	●10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 飯本		10分	●10:30-11:30 ◇リラックス スクリーン		●11:15-12:00 RjO MLN4 坂枝		10分	●10:30-11:30 ◇リラックス スクリーン		10:45-11:15 ▽BRO3HOUSE ポイナビ(BS)		10分	●11:00-11:50 ◎ヒラA+ 高田	10分	●11:30-12:15 RjO MLN5 水間		
	●12:00-13:00 ヨガキナー 下村		12:15-12:45 ▽BRO2CNM2 坂枝	10分	12:00-12:30 TP:L2ROCK1 スクリーン(JO)	●12:00-13:00 ◇ヨガB スクリーン		12:45-13:15 ▽BRO1EDM2 佐野		10分	●13:00-13:50 ◎ヒラB+ 飯本		●13:30-14:15 RjO MLN5 水間	10分	●12:30-13:30 AJ.上半身スリ初級 飯本		●12:45-13:15 ▽BROMIX5 坂枝		10分	●12:30-13:20 ◎ヒラLowert+ 荒井		10分	●12:30-13:00 TP:L2POPS2 スクリーン(JO)		10分	●12:00-13:00 ヨガB-B 佐野		10分	●12:30-13:30 TP:L2ROCK1 スクリーン(JO)		10分	●12:45-13:15 ▽BROMGAGA 山岸		10分	●13:00-13:50 ◎ヒラLower+ 飯尾	10分	●13:00-13:30 TP:L2ROCK1 スクリーン(JO)
	●13:30-14:30 ◇リッパリアル スクリーン		13:15-13:45 ▽BRO2STR ポイナビ(BS)	10分	●13:30-14:15 RjO MLN5 水間	●13:30-14:30 AJ.骨盤 高田					●14:30-15:20 ◎ヒラH&L+ 荒井				14:00-15:00 ◇開脚 スクリーン					●14:00-14:50 ◎ヒラWaist+ 飯尾		10分	●13:30-14:30 ヨガキナー 下村				●13:30-14:30 ヨガキナー 下村		10分	●14:30-15:20 ◎ヒラB+ 高田	10分						
	●15:00-16:00 昔中美人 高田																																				
	●16:30-17:30 ネチャー 高木																																				
	●18:00-19:00 ヨガキナー 下村		17:45-18:15 ▽BRO1MX7 坂枝	10分	●17:30-18:20 ◎ヒラUpper+ 高田	18:00-18:30 TP:L1POPS1 スクリーン(JO)	18:30-19:00 ◇くびれメイク スクリーン		17:45-18:15 ▽BRO1MX1 齋藤あおい		10分	●17:00-17:50 ◎ヒラLowert+ 荒井		17:30-18:00 TP:L3EDM1 スクリーン(JO)	10分	●18:00-19:00 美脚力 高木		17:45-18:15 ▽BRO2HH ポイナビ(BS)		10分	●17:30-18:20 ◎ヒラH&L+ 荒井		10分	●17:30-18:30 RjO 00s1 齋藤あおい		10分	●17:30-18:30 ヨガキナー 下村		10分	18:15-18:45 ▽BRO3HARD ポイナビ(BS)		10分	●18:00-18:50 ◎ヒラH&L+ 水間	10分	●18:45-19:30 RjO 00s1 荒井		
	19:30-20:30 ◇ツイアル スクリーン		18:45-19:15 ▽BRO3HARD ポイナビ(BS)	10分	19:00-19:30 ◎ヒラChestSR 飯尾																																
	●21:00-22:00 美脚力 高木		21:15-21:45 ▽BRO2HH ポイナビ(BS)	10分	●20:00-20:50 ◎ヒラWaist+ 高田	●19:30-20:15 RjO MLN4 坂枝	●19:30-20:30 睡眠 高田		20:15-20:45 ▽BRO3HOUSE ポイナビ(BS)		10分	●20:15-21:00 RjO MLN4 山岸				●21:00-22:00 ◇美脚 スクリーン		21:15-21:45 ▽BRO2STR3 齋藤あおい		10分	●20:00-20:45 RjO MLN5 荒井		10分	●21:00-22:00 リッパリアル 高木		10分	21:15-21:45 ▽BRO1EDM2 佐野										

強度	レッスン名	時間
5	▽BRO3HH2 【ボイナビ】BRO3.HH2(サンドバック)	30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	強度	レッスン名	担当インストラクター
7(火) 19:00-20:00	2.5	【13000】脂肪燃焼！暗闇トランポリン徹底解説！	水間華月
8(水) 18:00-19:00	2.5	整え！肩まわり！巻き肩改善ヨガ	齋藤あおい
14(火) 13:00-14:00	2.5	【¥10000】PILATES BEAT FLOW	齋藤和佳那
14(火) 18:00-19:00	2.5	【¥10000】PILATES BEAT FLOW	齋藤和佳那
21(火) 16:30-17:30	3.5	呼吸と動きがなじむヨガー軸ー	飯尾美幸
30(木) 16:30-17:30	3.5	呼吸と動きがなじむヨガー軸ー	飯尾美幸

【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
11(土) 10:30-12:00	2	【¥2400】反り腰さんのためのヨガ90	👑 物江麻衣子
11(土) 12:20-13:30	2	【¥2000】寝ころんでヨガ70～いつものポーズを回転してみる	👑 物江麻衣子
11(土) 18:30-20:00	4.5	【¥3500】タオル一枚で腸腰筋フル稼働ヨガ-Deep Flow-	👑 中西春城
14(火) 14:00-15:00	2	【1名限定】パーソナルレッスン60(¥16000)	👑 中西春城
14(火) 16:30-17:30	2	【1名限定】パーソナルレッスン60(¥16000)	👑 中西春城
26(日) 13:30-14:30	2	【¥1800】変化を愉しむヨガ～前屈編～	👑 窪田真帆
26(日) 15:00-16:30	3	【¥3000】アサナを深めよう～後屈を深めるヨガ～	👑 窪田真帆

○ ... 常設レッスン	● ... 体験レッスン予約可能	【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。
★ ... マスターレッスン	△ ... アロマ使用レッスン	
◇ ... スクリーンヨガ	× ... 予約不要レッスン	
◆ ... 簡易キックボクシング	SP ... 特別レッスン	
▽ ... ボイナビ	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	10分 ... 10分講座	
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	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名



LAVA
HOT YOGA STUDIO

【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
					