

2026年9月レッスンスケジュール LAVA イオンモール大垣店(全スタジオ:女性専用)

※2026年08月26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。

	1日(火)		2日(水)		3日(木)	4日(金)		5日(土)		6日(日)		7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)	11日(金)		12日(土)		13日(日)		
	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	
					定休日													定休日							
					定休日													定休日							
					定休日													定休日							
					定休日													定休日							
					定休日													定休日							
					定休日													定休日							
					定休日													定休日							
					定休日													定休日							
					定休日													定休日							
					定休日													定休日							
					定休日													定休日							
					定休日													定休日							

14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)		20日(日)		21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)	
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
						定休日																			
10:30-11:45 ◇MYB スクリーン	●10:40-11:25 ホトマシビルUpper+ 渡邊さやか	10:30-11:30 FS-B 川島	●10:50-11:40 ◎ヒュUpper+ 渡邊さやか	10:30-11:30 エナジー 坂	10:50-11:20 ◎ヒュRefCore 加藤			●10:30-11:30 上半身ストレッチ初級 中道	●10:50-11:40 ◎ヒュUpper+ 藤根	●10:30-11:30 ヨガビギナー 中道	●11:00-11:50 ◎ヒュWaist+ 加藤	●10:30-11:30 肩こり 加藤	●11:00-11:45 ホトマシビルUpper+ 渡邊さやか	●10:30-11:30 A.J. ニックテ 中道	●11:00-11:50 ◎ヒュH&L+ 渡邊明花	10:30-11:30 A.J. PW初級 渡邊明花	●11:00-11:45 ホトマシビルLower+ 渡邊さやか	10:30-11:30 下半身ストレッチ中級 水野	●11:00-11:50 ◎ヒュUpper+ 藤根	●10:30-11:30 A.J. お腹 水野	10:50-11:40 ◎ヒュLower+ 藤根	●10:30-11:30 ネイチャー 藤根	●11:00-11:50 ◎ヒュWaist+ 川島		
12:30-13:00 ◇くびれメイク スクリーン	12:20-12:50 ホトマシビルMidLowG 渡邊さやか	●12:00-13:00 ネイチャー 川島	●12:20-13:10 ◎ヒュH&L+ 渡邊明花	●12:00-13:00 下半身ストレッチ初級 坂	●12:20-13:10 ◎ヒュWaist+ 加藤			12:00-13:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●12:10-13:10 背中美人 渡邊さやか	12:10-12:40 ◇くびれメイク スクリーン	●12:40-13:25 ホトマシビルLower+ 藤根	●12:10-13:10 A.J. リラックス 渡邊さやか	●12:40-13:30 ◎ヒュUpper+ 藤根	●12:10-13:10 美腸力 渡邊明花	●12:40-13:30 ◎ヒュUpper+ 藤根	12:10-13:10 ◇美脚 スクリーン	13:00-13:30 ホトマシビルMidLowG 渡邊さやか	●12:10-13:10 ◎ヒュWaist+ 川島	12:00-13:00 ◇ジョイフル スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒュUpper+ 藤根	●12:10-13:10 肩こり 水野	13:00-13:30 ◎ヒュPerBackBody 川島			
		13:30-14:30 ◇サウンドE スクリーン	●13:50-14:40 ◎ヒュLower+ 渡邊さやか	●13:50-14:40 ◎ヒュH&L+ 渡邊明花	●13:50-14:40 ◎ヒュUpper+ 渡邊さやか			●13:30-14:30 リンパリフレクシュ 中道	●13:50-14:40 ◎ヒュLower+ 藤根	●13:50-14:50 ◇美脚 スクリーン	●14:20-15:10 ◎ヒュB&A+ 渡邊明花	●13:50-14:50 ニックテ 加藤	14:10-14:40 ホトマシビルUpLow 渡邊さやか	●13:50-14:50 ヨガビギナー 中道	●14:20-15:10 ◎ヒュB&A+ 渡邊明花	13:50-14:50 ◇サウンドA スクリーン	14:20-15:05 ホトマシビルA+ Core 加藤	●13:50-14:50 肩こり 水野	●14:20-15:10 ◎ヒュLower+ 藤根	●13:50-14:40 ◎ヒュLower+ 渡邊さやか	●13:50-14:50 ヨガ B 中道	●14:20-15:10 ◎ヒュUpper+ 藤根			
		●15:00-16:00 A.J. 骨盤 藤根		●15:00-16:00 肩こり 加藤	●15:20-16:10 ◎ヒュUpper+ 渡邊さやか			15:00-16:00 ◇サウンドE スクリーン	●15:30-16:30 リンパリフレクシュ 中道	●15:30-16:30 背中美人 渡邊さやか	●16:00-16:50 ◎ヒュB+ 加藤	●15:30-16:30 A.J. 下半身ストレッチ初級 渡邊さやか	16:00-16:45 ホトマシビルUpper+ 藤根	●16:00-16:50 ◎ヒュLower+ 藤根	●15:30-16:30 背中美人 渡邊さやか	●15:30-16:30 背中美人 渡邊さやか	●15:30-16:30 ニックテ 中道	16:20-16:50 ◎ヒュRefBody 渡邊明花	16:20-16:50 ◎ヒュCore 川島	15:30-16:30 A.J. 開脚 水野			16:20-16:50 ◎ヒュTotalBody 川島		
		16:30-17:30 ◇開脚 スクリーン	●16:50-17:40 ◎ヒュUpper+ 渡邊さやか	●16:30-17:30 リラックス 渡邊明花			●16:30-17:30 ヨガビギナー 中道	●16:50-17:40 ◎ヒュUpper+ 藤根	●17:10-18:10 A.J. お腹 渡邊さやか	●17:40-18:30 ◎ヒュH&L+ 渡邊明花	●17:10-18:10 ジョイフル 加藤	●17:40-18:25 ホトマシビルLower+ 藤根	●17:10-18:10 上半身ストレッチ初級 中道	17:40-18:10 ◎ヒュRefBody 渡邊明花	17:10-18:10 PW上級 加藤	●17:40-18:30 ◎ヒュB&A+ 渡邊明花	●17:10-18:10 ネイチャー 藤根	17:30-18:00 ◎ヒュPerBackBody 川島	●16:50-17:40 ◎ヒュUpper+ 渡邊さやか	●17:10-18:10 リンパリフレクシュ 中道	●17:40-18:30 ◎ヒュLower+ 藤根				
●18:00-19:00 リンパリフレクシュ 中道	●18:20-18:10 ◎ヒュH&L+ 加藤	●18:00-19:00 奥井 藤根	18:20-18:50 ◎ヒュRefBody 渡邊明花	18:30-19:00 ◇くびれメイク スクリーン	●18:20-19:10 ◎ヒュLower+ 渡邊さやか		18:00-19:00 A.J. 下半身ストレッチ初級 渡邊さやか	●18:20-19:10 ◎ヒュB&A+ 渡邊明花	18:50-19:50 AMY 加藤		●18:50-19:50 A.J. 下半身ストレッチ初級 渡邊さやか		●18:50-19:50 A.J. 30分B 渡邊明花		●18:50-19:50 睡眠 加藤		●18:50-19:50 リンパリフレクシュ 中道	18:40-19:10 ◎ヒュBackStyle 川島	●18:00-19:00 ヨガフローラ 水野	●18:20-19:10 ◎ヒュLower+ 藤根	18:50-19:50 ◇呼吸で流れる スクリーン	●21:00-22:00 ハーモニックBY 加藤			
19:30-20:30 ジョイフル 藤根	19:50-20:20 ◎ヒュChestSR 川島	●19:30-20:30 ヨガフローラ 川島	●19:50-20:40 ◎ヒュB&A+ 渡邊明花	19:30-20:30 ◇開脚 スクリーン	●19:50-20:40 ◎ヒュH&L+ 渡邊明花		19:30-20:30 FS-D 藤根	●19:50-20:40 ◎ヒュUpper+ 渡邊さやか			●21:00-22:00 A.J. 美尻 渡邊明花														
●21:00-22:00 A.J. お腹 藤根	●21:00-21:50 ◎ヒュB&A+ 川島	21:00-22:00 30分B 藤根		●21:00-22:00 A.J. 下半身ストレッチ初級 渡邊さやか																					

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	リラクス	リラクックスヨガ	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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ.リラクス	【アジャスト】リラクックスヨガ	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	ヨガフローラ	ヨガフローリラクス	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	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ.下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	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	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	AJ.ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	ニノゲ	ほっそり二の腕ヨガ	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.ニノゲ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	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-B	Fun Shape Beauty	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	下半身キレイ中級	下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	AJ.開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	Eナジー	Eナジーヨガ	60分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
6	Eナジーフロー	Eナジーフローヨガ	60分

【スクリーン】

曜日	レッスン名		時間
2	◇ヨガフローA	【スクリーン】ヨガフローAリラックス	60分
2.5	◇くびれメイク	【スクリーン】くびれメイクヨガ(30分)	30分
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	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	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	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	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	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
3.5	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名	時間
2.5	◎ビュLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュB+ Basic+	50分
2.5	◎ビュTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ビュRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ビュChestSR Chest Spine Release	30分
2.5	ホットマンビュUpper+ 【ホットマンビュ】Upper Body	45分
2.5	ホットマンビュLower+ 【ホットマンビュ】Lower Body	45分
2.5	ホットマンビュUp+Low 【ホットマンビュ】Upper+Lower Body	30分
3	◎ビュH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ビュBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ビュHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ビュRefCore Refresh Core	30分
3	◎ビュPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	ホットマンビュUsbLow 【ホットマンビュ】Upper+Lower Core	30分
3	ホットマンビュUsbLowS 【ホットマンビュ】Upper+Lower Stretch	30分
3	ホットマンビュA+Core 【ホットマンビュ】Hot Active Core	45分
3.5	◎ビュWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ビュB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュCore Shape up Core	30分

