

2025年7月レッスンスケジュール LAVA イオンタウン金沢示野店(全スタジオ:女性専用)

※2025年07月28日02:03 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)	
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
													</										

強度		レッスン名	時間
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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
5(土) 19:30-20:30	3	マシンピラティスセミパーソナルレッスン	駒井紅葉
6(日) 12:00-13:00	5	故郷への旅	嵐優子
11(金) 10:00-11:00	3.5	体幹・腸腰筋にアプローチ	嵐優子
11(金) 18:30-19:30	4	Pilatis～advance jump movement解説	嵐優子
12(土) 19:30-20:30	3	美尻トリート	若井衣有
13(日) 13:30-14:30	4	体幹ヒートアップ	嵐優子
18(金) 10:00-11:00	3	マシンピラティスセミパーソナルレッスン	駒井紅葉
19(土) 06:30-07:30	3	ピーチヨガ	嵐優子
20(日) 16:30-17:30	4	★マットピラティス★インナーマッスル強化	嵐優子
21(月) 13:30-14:30	4.5	心にLotus咲かせよう～呼吸と共に～	嵐優子

○ … 常温レッスン
 ★ … マスターレッスン
 ◇ … スクリーンヨガ
 ◆ … 簡易キックボクシング
 ▽ … ボイナビ
 10分 … 10分講座
 ● … 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)

【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愛顧いただけません。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
 21:00-22:00
 レッスン名
 インストラクター名



【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

