

## 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。



## 【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間	
1.5	リラックス	リラックスヨガ	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	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	ヨガピギナー	ヨガピギナー	60分
2	ヨガフローリラ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	下半身キレ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2.5	3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	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチャ-	ネイチャーフィールドヨガ	60分
2.5	波動ヨガ*	【特別料金】波動調律ヨガ	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	お腹	お腹引き締めヨガ	60分
3	美脚	美脚ヨガ	60分
3	サウンド'A	サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	美尻	美尻ヨガ	60分
3	サウンド'E	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニノウテ	ほっこりニの腕ヨガ	60分
3	上半身スキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	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	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	下半身キレ中級	下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分
4.5	ヨガ'A	ヨガアドバンス	70分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフローA	ヨガフローヨガアドバンス	70分

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名	時間
3	★股関節・肩 股関節&肩と遊ぶヨガ	70分
3.5	★ハトのポーズ ハトのポーズへの道	70分
4	★アームバランス ゆっくり学べるアームバランス	70分

## 【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ピラB+	Basic +	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分

強度	レッスン名	時間	
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
4	◎ピラA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

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バーソナルレッスン	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	Platis～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バーソナルレッスン	駒井紅葉
19(土) 06:30-07:30	3	ビーチヨガ	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

■=トップインストラクター



【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://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

