

2025年8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08月31日02:00 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。

14日(木)	15(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)	25(月)	26(火)	
-	-	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	
臨時休業	定休日	お腹 杉山	10分	●09:00-10:00 お腹 杉山	●09:00-09:50 ◎ピラB+ 三宅	●09:00-10:00 ハーミックBY 嵐	●09:00-09:50 ◎ピラA+ 駒井	●09:00-10:00 ヨガ'ギ'ナー 表	●09:00-09:50 ◎ピラLower+ 鹿屋	●09:00-10:00 リラクス 城地	●09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 鹿屋	●09:00-10:00 ヨガB 松永	●09:00-09:50 ◎ピラLower+ 鹿屋
				●10:30-11:30 ヨガ'ギ'ナー 杉山	●10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 三宅	10:30-11:30 ジョイフル 嵐	10:30-11:00 ◎ピラHipLine 駒井	●10:30-11:30 美尻 表	●10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 鹿屋	●10:30-11:30 3'g'B 表	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 若井	10:30-11:30 エナジー 表	●10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 加藤
				●12:00-13:00 下半身キレ初級 三宅	12:00-12:30 SP 嵐	●12:00-13:00 ヨガ'ギ'ナー 表	●12:00-12:50 ◎ピラB&A+ 加藤	●12:00-13:00 美脚 杉山	●12:00-12:50 ◎ピラA+ 駒井	●12:00-13:00 ニク'テ 鹿屋	●12:00-12:50 ◎ピラB&A+ 若井	●12:00-12:50 リハ'リフレッシュ 松永	●12:00-12:50 ◎ピラH&L+ 加藤
				13:30-14:30 SP 嵐	13:30-14:20 ◎ピラB&A+ 加藤	●14:00-15:00 肩こり 表	14:00-14:30 ◎ピラRefBody 加藤	14:00-15:00 サウンドE 城地	●14:00-14:50 ◎ピラH&L+ 駒井	14:00-14:30 ◎ピラControlF 嵐	●14:00-15:00 美尻 表	●14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 鹿屋	●12:00-13:00 ニク'テ 駒井
				15:00-16:00 波動ヨガ 嵐	15:00-15:50 ◎ピラH&L+ 加藤	15:30-16:30 サウンドE 城地	●15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 中山	15:30-16:40 ★ハ'のボ'ス 嵐	●15:30-16:20 ◎ピラ+ 三宅	●15:30-16:20 ◎ピラRefCore お腹 杉山	●15:30-16:30 ◎ピラCore 三宅	●15:30-16:00 ◎ピラReCore お腹 杉山	●12:00-13:00 ニク'テ 駒井
		SP 若井	10分	●16:00-17:00 SP 若井	●16:30-17:30 3'g'B 松永	●16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 中山	●16:30-17:30 3'g'B 松永	●16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 中山	●16:30-17:30 3'g'B 松永	●16:30-17:30 ◎ピラUpper+ 中山	●16:30-17:30 3'g'B 松永	●16:30-17:30 ◎ピラUpper+ 中山	●12:00-13:00 ニク'テ 駒井
				●18:00-19:00 上半身スッキリ初級 加藤	●18:00-18:50 ◎ピラLower+ 中山	●18:00-19:00 ニク'テ 加藤	●18:00-18:50 ◎ピラB+ 三宅	●18:00-19:00 リハ'リフレッシュ 城地	●18:00-19:00 ◎ピラLower+ 中山	●18:00-19:15 MYB 嵐	●18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 加藤	●18:00-19:00 ニク'テ 加藤	●18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 駒井
				●19:30-20:30 リハ'リフレッシュ 城地	●19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 中山	19:30-20:30 エナジー 嵐	●19:30-20:20 ◎ピラB+ 三宅	●19:30-20:30 3'g'B 松永	●19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 加藤	●19:30-20:30 骨盤 駒井	●19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 三宅	●19:30-20:30 SP 駒井	●18:00-19:00 リラクス 城地
				●21:00-22:00 下半身スッキリ初級 三宅	●21:00-21:50 ◎ピラLower+ 中山	●21:00-22:00 ネイチャ'ー 嵐	●21:00-21:30 ◎ピラRefCore 三宅	●21:00-22:00 リハ'リフレッシュ 松永	●21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 三宅	●21:00-22:00 美尻 駒井	●21:00-21:50 ◎ピラB+ 三宅	●21:00-22:00 ヨガB 松永	●18:00-19:00 リハ'リフレッシュ 城地
				●21:00-22:00 下半身スッキリ中級 若井	●21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 三宅	●21:00-22:00 上半身スッキリ中級 若井	●21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 加藤	●21:00-22:00 骨盤 駒井	●21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 三宅	●21:00-22:00 美尻 駒井	●21:00-21:50 ◎ピラB+ 三宅	●21:00-22:00 上半身スッキリ中級 若井	●18:00-18:30 ◎ピラRefBody 加藤
定休日	定休日	10分	10分	●09:00-10:00 FS-B 鹿屋	●09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 加藤	●09:00-10:00 リハ'リフレッシュ 城地	●09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 若井	●09:00-10:00 お腹 杉山	●09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 鹿屋	●09:00-10:00 美尻 表	●09:00-09:50 ◎ピラLower+ 鹿屋	●09:00-10:00 ニク'テ 駒井	●09:00-10:00 ◎ピラControlF 嵐
				●10:30-11:30 リハ'リフレッシュ 松永	●10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 加藤	10:30-11:30 サウンドE 城地	●10:30-11:20 ◎ピラLower+ 鹿屋	●10:30-11:30 ヨガ'ギ'ナー 表	●10:30-11:20 ◎ピラRefBody 若井	●10:30-11:30 3'g'B 表	●10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 中山	●10:30-11:30 ニク'テ 駒井	●10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 三宅
				●12:00-13:10 ヨガ'ギ'ナー 駒井	●12:00-12:50 ◎ピラB+ 三宅	●12:00-13:00 リハ'リラ'ー 若井	●12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 中山	●12:00-13:00 美尻 表	●12:00-12:50 ◎ピラLower+ 鹿屋	●12:00-13:00 ニク'テ 駒井	●12:00-12:50 ◎ピラControlF 駒井	●12:00-13:00 ★前屈 嵐	●12:00-13:00 ◎ピラWaist+ 三宅
				●13:30-14:30 骨盤 駒井	●13:30-14:20 ◎ピラA+ 駒井	●13:30-14:30 PW初級 杉山	●13:30-14:20 ◎ピラLower+ 中山	●13:30-14:30 ヨガ'ギ'ナー 表	●13:30-14:20 ◎ピラRefBody 若井	●13:30-14:30 3'g'B 表	●13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 中山	●13:30-14:30 ニク'テ 駒井	●13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 三宅
				●15:00-16:00 骨盤 駒井	●15:00-15:50 ◎ピラWaist+ 三宅	●15:00-16:00 リハ'リフレッシュ 城地	●15:00-15:50 ◎ピラH&L+ 加藤	●15:00-16:00 リハ'リフレッシュ 駒井	●15:00-16:00 ◎ピラWaist+ 三宅	●15:30-16:30 リハ'リフレッシュ 駒井	●15:30-16:30 ◎ピラBackStyle 駒井	●15:30-16:30 ネイチャ'ー 三宅	●15:30-16:30 ◎ピラWaist+ 三宅
臨時休業	定休日	10分	10分	●16:30-17:30 お腹 杉山	●16:30-17:20 ◎ピラLower+ 中山	●16:30-17:30 上半身スッキリ初級 加藤	●16:30-17:20 ◎ピラLower+ 中山	●16:30-17:30 骨盤 駒井	●16:30-17:30 ◎ピラRefBody 駒井	●16:30-17:30 開脚 駒井	●16:30-17:30 ◎ピラB&A+ 駒井	●16:30-17:30 ヨガB 駒井	●16:30-17:30 ◎ピラControlF 駒井
				●18:00-19:00 リハ'リフレッシュ 城地	●18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 中山	●18:00-19:00 お腹 杉山	●18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 駒井	●18:00-19:00 骨盤 駒井	●18:00-19:00 ◎ピラWaist+ 三宅	●18:00-19:00 開脚 駒井	●18:00-19:00 ◎ピラB&A+ 駒井	●18:00-19:00 ヨガB 駒井	●18:00-19:00 ◎ピラControlF 駒井
				●19:30-20:30 SP 駒井	●19:30-20:20 ◎ピラB+ 三宅	●19:30-20:30 エナジー 嵐	●19:30-20:20 ◎ピラB+ 三宅	●19:30-20:30 3'g'B 松永	●19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 加藤	●19:30-20:30 骨盤 駒井	●19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 三宅	●19:30-20:30 ネイチャ'ー 嵐	●19:30-20:20 ◎ピラB+ 三宅
				●21:00-22:00 下半身スッキリ中級 若井	●21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 三宅	●21:00-22:00 ネイチャ'ー 嵐	●21:00-21:30 ◎ピラRefCore 三宅	●21:00-22:00 リハ'リフレッシュ 松永	●21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 三宅	●21:00-22:00 美尻 駒井	●21:00-21:50 ◎ピラB+ 三宅	●21:00-22:00 上半身スッキリ中級 若井	●21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 加藤
				●21:00-22:00 下半身スッキリ中級 若井	●21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 三宅	●21:00-22:00 上半身スッキリ中級 若井	●21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 加藤	●21:00-22:00 骨盤 駒井	●21:00-22:00 ◎ピラWaist+ 三宅	●21:00-22:00 開脚 駒井	●21:00-22:00 ◎ピラB+ 三宅	●21:00-22:00 ヨガB 駒井	●21:00-22:00 ◎ピラControlF 駒井

【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間
1.5	リラックス	60分
1.5	リンパリフレッシュ	60分
1.5	睡眠	60分
1.5	ハーミックBY	60分
2	美律	60分
2	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリラ	60分
2	上半身スッキリ初級	60分
2	下半身キレイ初級	60分
2.5	ヨガB	60分
2.5	肩こり	60分
2.5	背中美人	60分
2.5	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	波動ヨガ	60分
3	骨盤	60分
3	PW初級	60分
3	お腹	60分
3	美脚	60分
3	サウンドA	60分
3	美尻	60分
3	サウンドE	60分
3	ニノウデ	60分
3	上半身スッキリ中級	60分
3.5	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-B	60分
3.5	開脚	60分
3.5	ジョイフル	60分
3.5	下半身キレイ中級	60分
3.5	MYB	75分
4	PW中級	60分
4	エナジー	60分
4.5	ヨガ'A	70分
5	PW上級	60分
5	ヨガフローA	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	
1.5	★前屈	～前屈編～柔軟性UPのマル秘メソッド	70分
2.5	★集中	集中への階段	70分
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	①ビラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	②ビラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	③ビラB+	Basic+	50分
2.5	④ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	⑤ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	⑥ビラRefBody	Refresh Body	30分
3	⑦ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	⑧ビラBackStyle	Beauty Back Style	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	頻度	レッスン名	担当インストラクター
3(日) 15:00-16:00	5	故郷への旅	嵐優子
10(日) 16:30-17:30	4	体幹ヒートアップ	嵐優子
16(土) 16:00-17:00	3	美尻トリー	若井衣有
17(日) 13:30-14:30	4.5	心にLotus咲かせよう～呼吸と共に～	嵐優子
23(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
29(金) 08:00-09:00	3	歩く瞑想ヨガ	嵐優子
30(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
31(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

- ◎ … 常温レッスン
- … 体験レッスン予約可能
- ★ … マスタークラス
- △ … アロマ使用レッスン
- ◇ … ストリングヨガ
- × … 予約不要レッスン
- ◆ … 瞬間キックボクシング
- 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

レッスン前
10分講座

レッスン後
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

10分

【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。

【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.comLAVA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

