

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。

1日(金)		2日(土)		3日(日)		4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)		10日(日)		11日(月)		12日(火)		13日(水)																											
-		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																										
<div>定休日</div>																										10分								10分				10分				10分									
																										09:00-10:00 エナジー 表		09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 鹿屋		09:00-10:00 サウンドE 城地		09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 中山		●09:00-10:00 ニノテ 鹿屋		09:00-09:30 ◎ヒラStretchC 嵐		09:00-10:00 サウンドA 表		09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 若井		●09:00-10:00 肩こり 表		●09:00-09:50 ◎ヒラB+ 三宅		●09:00-10:00 3カキナー 駒井		●09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 鹿屋			
																										10:30-11:30 リラクス 表		10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 鹿屋		10:30-11:30 PW初級 三宅		10:30-11:20 ◎ヒラA+ 駒井		●10:30-11:30 肩こり 表		●10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 嵐		10:30-11:30 美尻 表		10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 鹿屋		●10:30-11:30 美脚 表		10:30-11:00 ◎ヒラRefCore 三宅		10:30-11:30 エナジー 表					
																										12:00-13:00 PW初級 三宅		12:00-12:50 ◎ヒラH&L+ 若井		12:00-13:00 骨盤 駒井		12:00-12:50 ◎ヒラUpper+ 中山		12:00-13:00 PW中級 嵐		12:00-12:50 ◎ヒラLower+ 鹿屋		12:00-13:00 ニノテ 鹿屋		12:00-12:30 ◎ヒラRefCore 三宅		12:00-13:10 ★集中 嵐		12:00-12:50 ◎ヒラWaist+ 三宅		12:00-13:00 3カB 表					
																										13:30-14:30 背中美人 若井		13:30-14:20 ◎ヒラB&A+ 駒井		13:30-14:30 リンパリフレッシュ 松永		13:30-14:00 ◎ヒラControlF 嵐		●14:00-15:00 美尻 表		●14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 鹿屋		14:00-15:10 3カA 嵐		●14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 中山		●14:00-15:00 美尻 鹿屋									
																										15:00-16:00 骨盤 駒井		15:00-15:50 ◎ヒラB+ 三宅		15:00-16:00 SP 嵐		15:00-15:50 ◎ヒラWaist+ 三宅		●15:30-16:30 上半身スリ初級 若井		●15:30-16:20 ◎ヒラH&L+ 加藤		●15:30-16:30 3カB 松永		●15:30-16:20 ◎ヒラUpper+ 中山		●15:30-16:30 上半身スリ初級 加藤									
																										16:30-17:30 ネイチャー 嵐		16:30-17:20 ◎ヒラUpper+ 中山		16:30-17:30 サウンドE 嵐		16:30-17:20 ◎ヒラH&L+ 若井																			
<div>定休日</div>																										10分												10分				10分				10分					
																										18:00-19:15 MYB 嵐		18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 中山		18:00-19:00 リラクス 城地		18:00-18:50 ◎ヒラB&A+ 若井		●18:00-19:00 上半身スリ初級 加藤		●18:00-18:50 ◎ヒラH&L+ 駒井		18:00-19:00 3カB 松永		18:00-18:30 ◎ヒラControlF 嵐		●18:00-19:00 3カキナー 三宅		●18:00-18:50 ◎ヒラH&L+ 加藤		●18:00-19:00 3カフローリ 駒井					
<div>定休日</div>																										10分												10分				10分				10分					
																										19:30-20:30 サウンドE 城地								19:30-20:30 サウンドE 城地		19:30-20:00 ◎ヒラBackStyle 駒井		19:30-20:30 サウンドE 城地		19:30-20:30 サウンドE 城地		19:30-20:30 サウンドE 城地		19:30-20:30 サウンドE 城地		19:30-20:30 サウンドE 城地		19:30-20:30 サウンドE 城地			

14日(木)	15日(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日(月)		26日(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	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	
臨時休業	定休日													定休日									

[illegible]

【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	リンパドレナージュ	リンパドレナージュヨガ	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	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローラリラックス	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
2.5	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	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	波動ヨガ	【特別料金】波動訓練ヨガ	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	ニノデ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	60分
3.5	ヨガフロ-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	下半身キレイ中級	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-A	ヨガフローアドバンス	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

順序	レッスンスキーム		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	◎ﾋﾞｭLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle Beauty Back Style	30分

強度	レッスン名		時間
3	◎ビュHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビュRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ビュJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビュControlf	Control Flow	30分
4	◎ビュ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
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	美尻トリート	若井衣衣
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	マシンプ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	マシンプ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	★マツピラティス★インナーマッスル強化	嵐優子

○ ... 常溫レッスン  
★ ... マスターレッスン  
◇ ... スクリーンヨガ  
◆ ... 距離キックボクシング  
▽ ... ボイナビ  
18分 ... 10分講座

レッスン前  
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)

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

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。



LAVA  
HOT YOGA STUDIO

【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

