2026年1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)

※2026年01月28日02:02 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)	10日(土)		11日(日)		12日(月)		13日(火)		14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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業											定休日										
				09:00-10:15 MYB 若井	10分 09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 駒井	●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 表	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 嵐	09:00-10:10 ﾖｶﾞA 嵐	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 三宅	10分 ●09:00-10:00 美尻 城地	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三宅	●09:00-10:00 肩こり 表	10分 09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 鹿屋		●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 鹿屋	10分 ●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中山	10分 ●09:00-10:00 下半身ｷﾚｲ初級 三宅	09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 駒井	09:00-10:00 AMY 若井	10分 ●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 三宅	●09:00-10:00 肩こり 表	10分 09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗcore 鹿屋	10分 09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 鹿屋	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 若井
				10:30-11:30 ﾖｶﾞB 三宅	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中山	10分 ●10:30-11:30 ﾖｶﾞB 表	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鹿屋	●10:30-11:30 ﾈｲﾁｬｰ 嵐	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 鹿屋	●10:30-11:30 美脚 表	10分 10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 三宅	●10:30-11:30 ﾈｲﾁｬｰ 鹿屋	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中山		10分 ●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 表	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中山	●10:30-11:30 美尻 城地	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 駒井	10分 10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 若井	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 駒井	10分 10:30-11:30 ｻｳﾝﾄﾞA 表	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 鹿屋	●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 表	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 若井
				12:00-13:00 美律 若井	12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 中山	12:00-13:00 開脚 嵐	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 鹿屋	●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 表	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三宅	12:00-13:00 ｻｳﾝﾄﾞE 城地	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 若井	●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 鹿屋	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中山		12:00-13:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 鹿屋	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 若井	●12:00-13:00 ﾖｶﾞB 三宅	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 嵐	●12:00-13:00 美尻 城地	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 三宅	12:00-13:10 ★プロップス 嵐	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 三宅	●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 鹿屋	12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中山
				13:30-14:30 美尻 城地	13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 駒井	●13:30-14:30 肩こり 表	10分 13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗcore 鹿屋			●14:00-15:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 三宅	10分 ●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 若井	13:30-14:30 PW初級 表	●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 三宅		●13:30-14:30 肩こり 表	●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 駒井	10分 13:30-14:30 SP 嵐	●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 駒井	●13:30-14:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 三宅	13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中山	●14:00-15:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 鹿屋	10分 ●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中山	10分 13:30-14:30 ｻｳﾝﾄﾞA 表	●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 若井
				15:00-16:00 骨盤 駒井	15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 若井	15:00-16:10 ★プロップス 嵐	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 中山				15:30-16:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 駒井	●15:00-16:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 三宅	10分 ●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中山		●15:00-16:00 ﾘﾗｯｸｽ 城地	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 若井	●15:00-16:00 ﾈｲﾁｬｰ 嵐	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 若井	10分 ●15:00-16:00 ﾖｶﾞB 若井	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 駒井	10分 15:30-16:30 PW上級 嵐			10分 15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 駒井
				16:30-17:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 三宅	10分 16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 嵐										●16:30-17:30 美尻 城地	●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 駒井	10分 ●16:30-17:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 城地	●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 若井	16:30-17:30 ｻｳﾝﾄﾞE 城地	●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 中山				
				18:00-19:00 ﾘﾗｯｸｽ 城地	18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 嵐	●18:00-19:00 ﾘﾗｯｸｽ 城地	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 駒井	●18:00-19:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 城地	18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 若井	18:00-19:10 ★前後屈 嵐	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 駒井	18:00-19:00 ｼｮｲﾌﾙ 三宅	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 駒井		18:00-19:00 ｴﾅｼﾞｰ 若井	18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 駒井	18:00-19:10 ★プロップス 嵐	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 若井	●18:00-19:00 背中美人 駒井	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中山	●18:00-19:00 美尻 城地	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中山	●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 駒井	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中山
						10分 19:30-20:30 ｻｳﾝﾄﾞE 城地	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中山	●19:30-20:30 美尻 駒井	10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中山	●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 嵐	●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 中山	●19:30-20:30 ﾘﾗｯｸｽ 城地	10分 19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 駒井							19:30-20:30 ｻｳﾝﾄﾞE 城地	●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中山	19:30-20:30 ｴﾅｼﾞｰ 嵐	19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中山
						●21:00-22:00 骨盤 駒井	●21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中山	10分 21:00-22:00 AMY 若井	●21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中山	10分 ●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 駒井	10分 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中山	●21:00-22:00 美尻 城地	●21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 駒井							10分 ●21:00-22:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 城地	●21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中山	●21:00-22:00 ﾈｲﾁｬｰ 嵐	●21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中山

15日(木)		16日(金)		17日(土)		18日(日)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)	24日(土)		25日(日)		26日(月)	
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

27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	31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
●09:00-10:00 ヨガビギナー 鹿屋	●09:00-09:50 ◎ピラLower+ 駒井	09:00-10:00 ヨガフローB 鹿屋	●09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 中山	●09:00-10:00 美尻 表	●09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 鹿屋	定休日	09:00-10:00 ジョイフル 鹿屋	●09:00-09:50 ◎ピラB+ 駒井
●10:30-11:30 美尻 若井	10:30-11:00 ◎ピラcore 駒井	●10:30-11:30 リンパリフレッシュ 鹿屋	●10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 中山	10:30-11:30 サウンドA 表	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 鹿屋		●10:30-11:30 ヨガビギナー 表	●10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 中山
●12:00-13:00 骨盤 駒井	●12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 若井	●12:00-13:00 美脚 表	●12:00-12:50 ◎ピラB+ 駒井	●12:00-13:00 ヨガフローリラ 鹿屋	●12:00-12:50 ◎ピラLower+ 若井		●12:00-13:00 ニノウデ 鹿屋	●12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 駒井
		●13:30-14:30 肩こり 表	●13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 中山	●13:30-14:30 リンパリフレッシュ 城地			●13:30-14:30 ヨガB 表	●13:30-14:20 ◎ピラLower+ 中山
●15:30-16:30 背中美人 駒井		15:00-16:10 ★プロップス 嵐	15:00-15:30 ◎ピラHipLine 駒井		●15:00-15:50 ◎ピラB+ 駒井		15:00-16:00 PW中級 嵐	10分 15:00-15:30 ◎ピラcore 鹿屋
							●16:30-17:30 ネイチャー 嵐	●16:30-17:20 ◎ピラB+ 中山
18:00-19:00 サウンドE 城地	●18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 若井	●18:00-19:00 リンパリフレッシュ 城地	18:00-18:30 ◎ピラStretchC 駒井	●18:00-19:00 美尻 城地	●18:00-18:50 ◎ピラLower+ 中山		18:00-19:00 エナジー 嵐	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 若井
●19:30-20:30 リラックス 城地	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 若井	19:30-20:30 ジョイフル 嵐	●19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 駒井	●19:30-20:30 背中美人 駒井	●19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 若井			
●21:00-22:00 美尻 城地	●21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 若井	●21:00-22:00 ヨガフローリラ 嵐	21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 駒井	●21:00-22:00 骨盤 駒井	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 若井			

【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	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリラ	ヨガフローリラックス	60分
2	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】波動調律ヨガ	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	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	ニノウデ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	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	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
2.5	★前後屈	基礎から学ぶ前屈と股関節	70分
3.5	★プロップス	ヨガブロックで拡げる肩と股関節	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HipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
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】

=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
11(日)	13:30-14:30	5	故郷への旅	嵐優子
18(日)	13:30-14:30	4	体幹ヒートアップ	嵐優子
24(土)	15:00-16:00	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
◆ … 暗闇キックボクシング
▽ … 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)

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 10分

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

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