

2026年4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04月16日02:01 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(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)		5日(日)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	11日(土)		12日(日)		
	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	
☀️	09:00-10:00 開脚 池内	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 鹿屋	09:00-10:00 美尻 表	09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 森川		09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 鹿屋	09:00-10:00 サウトA 表	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 嵐	09:00-10:00 ハモニクBY 嵐	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 城地	09:00-10:00 リンパリフレッシュ 城地	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 鹿屋	09:00-10:10 ヨガフロ-A 鹿屋	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 森川	09:00-10:00 美尻 表	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 森川	09:00-10:00 PW初級 表	09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 鹿屋		09:00-10:00 FS-P 森川	09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 嵐	09:00-10:00 ヨガフロ-B 鹿屋	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 中山	
	10:30-11:30 リラクス 池内	10:30-11:00 ◎ヒラcore 中山	10:30-11:30 ネイチャー 池内	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 鹿屋		11:00-12:00 リラクス 表	10:30-11:30 肩こり 表	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 森川	10:30-11:30 ニクテ 鹿屋	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 城地	10:30-11:30 サウトE 城地	10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 鹿屋	10:30-11:30 美尻 表	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 森川	10:30-11:30 上半身ス+初級 森川	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 城地	10:30-11:30 リンパリフレッシュ 表	10:30-11:20 ◎ヒラJumpM 嵐	10分	10:30-11:30 ヨガ 表	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 森川	10:30-11:30 ネイチャー 鹿屋	10:30-11:00 ◎ヒラcore 中山	
☀️	12:00-13:00 ニクテ 鹿屋	12:00-12:50 ◎ヒラLower+ 中山	12:00-13:00 PW初級 表	12:00-12:50 ◎ヒラH&L+ 鹿屋		12:00-12:50 ◎ヒラUpper+ 鹿屋	12:00-13:00 骨盤 池内	12:00-12:50 ◎ヒラA+ 嵐	12:00-13:15 MYB 嵐	12:00-12:50 ◎ヒラH&L+ 森川	12:00-13:00 リラクス 池内	12:00-12:30 ◎ヒラTotalBody 鹿屋	12:00-13:00 リラクス 森永	12:00-12:50 ◎ヒラLower+ 森川	12:00-13:00 エナー 表	12:00-12:50 ◎ヒラLower+ 城地	12:00-13:10 ★前後屈 嵐	12:00-12:50 ◎ヒラH&L+ 鹿屋		12:00-13:00 リラクス 森永	12:00-12:50 ◎ヒラA+ 嵐	12:00-13:00 骨盤 池内	12:00-12:50 ◎ヒラB+ 中山	
	13:30-14:30 ネイチャー 池内	13:30-14:00 ◎ヒラTotalBody 中山	13:30-14:30 ヨガB 表	13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 森川		14:00-15:00 美尻 表	13:30-14:30 美脚 表	13:30-14:00 ◎ヒラStretchC 嵐	13:30-14:30 ネイチャー 池内	13:30-14:20 ◎ヒラB&A+ 鹿屋	13:30-14:30 リラクス 森永	13:30-14:20 ◎ヒラLower+ 城地			14:00-15:00 肩こり 表	14:00-14:30 ◎ヒラRefBody 森川		13:30-14:00 ◎ヒラTotalBody 鹿屋		13:30-14:30 美脚 表	13:30-14:00 ◎ヒラRefBody 森川	13:30-14:30 FS-D 鹿屋	13:30-14:20 ◎ヒラH&L+ 森川	
	15:00-15:50 ◎ヒラB&A+ 森川		15:00-15:30 ◎ヒラRefBody 森川			15:00-16:00 SP 嵐	15:00-15:50 ◎ヒラH&L+ 森川	15:00-16:00 ヨガフロ-リ 嵐	15:00-15:50 ◎ヒラLower+ 城地			15:00-15:30 ◎ヒラRefBody 鹿屋				15:30-16:30 リラクス 森永	15:30-16:20 ◎ヒラB&A+ 森川	15:30-16:40 ★呼吸 嵐	15:30-16:20 ◎ヒラB&A+ 中山		15:00-16:00 背中美人 森川	15:00-15:30 ◎ヒラcore 嵐	15:00-16:00 リラクス 森永	15:00-15:50 ◎ヒラLower+ 城地
	16:30-17:20 ◎ヒラLower+ 城地	16:30-17:40 WS 板垣劉	16:30-17:20 ◎ヒラH&L+ 森川			16:30-17:30 ヨガヒキナー 池内	16:30-17:20 ◎ヒラB&A+ 森川	16:30-17:30 上半身ス+初級 池内	16:30-17:30 ◎ヒラRefBody 森川		16:00-17:00 背中美人 森川					15:30-16:30 リラクス 森永	15:30-16:20 ◎ヒラB&A+ 森川	15:30-16:40 ★呼吸 嵐	15:30-16:20 ◎ヒラB&A+ 中山		16:30-17:30 SP 嵐	16:30-17:20 ◎ヒラUpper+ 城地	16:30-17:30 美尻 城地	16:30-17:00 ◎ヒラTotalBody 森川
🌙	18:00-19:00 背中美人 森川	18:00-18:50 ◎ヒラB&A+ 中山	18:00-19:10 WS 板垣劉	18:00-18:50 ◎ヒラB+ 中山			18:00-19:00 開脚 池内	18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 森川	18:00-19:00 リラクス 池内	18:00-18:50 ◎ヒラB&A+ 森川	18:00-19:00 ヨガヒキナー 池内	18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 城地	18:00-19:00 PW中級 嵐	18:00-18:50 ◎ヒラB+ 中山	18:00-19:00 お麗 森川	18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 中山	18:00-19:00 ヨガヒキナー 池内	18:00-18:50 ◎ヒラWaist+ 中山		18:00-19:00 ネイチャー 嵐	18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 城地	18:00-19:00 開脚 池内	18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 森川	
	19:30-20:30 サウトE 城地	19:30-20:20 ◎ヒラWaist+ 中山	19:30-20:30 上半身ス+初級 池内	19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 森川								19:30-20:30 上半身ス+初級 池内	19:30-20:00 ◎ヒラRefBody 森川	19:30-20:30 ヨガヒキナー 池内	19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 城地	19:30-20:30 サウトE 城地	19:30-20:00 ◎ヒラcore 中山	19:30-20:30 ネイチャー 嵐	19:30-20:00 ◎ヒラTotalBody 中山	10分				
	21:00-22:00 美尻 城地	21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 森川	21:00-22:00 リラクス 池内	21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 中山								21:00-22:00 リラクス 池内	21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 森川	21:00-22:00 ネイチャー 池内	21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 中山	21:00-22:00 リンパリフレッシュ 城地	21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 中山	21:00-22:00 骨盤 池内	21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 中山					

定休日





【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
4(土) 15:00-16:00	5	故郷への旅	嵐優子
11(土) 16:30-17:30	4	体幹ヒートアップ	嵐優子
29(水) 13:30-14:30	4	心にLotusを咲かせよう~呼吸と共に~	嵐優子

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

👑=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
2(木) 16:30-17:40	3.5	【¥3000】股関節の動きを引き出すヨガ	👑 板垣劉真衣
2(木) 18:00-19:10	3	【¥3000】コアヨガ~バランスポーズのための土台作り	👑 板垣劉真衣
25(土) 12:00-13:30	3	【¥3000】アサナを深めよう~後屈を深めるヨガ~	👑 窪田真帆
25(土) 14:00-15:00	2	【¥1800】変化を愉しむヨガ~前屈編~	👑 窪田真帆

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ... 普通レッスン</li> <li>★ ... マスターレッスン</li> <li>◇ ... スクリーンヨガ</li> <li>◆ ... 毎週キックボクシング</li> <li>▽ ... ポイナビ</li> <li>10分 ... 10分講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ... 体験レッスン予約可能</li> <li>△ ... アロママ使用レッスン</li> <li>× ... 予約不要レッスン</li> <li>SP ... 特別レッスン</li> <li>WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり)</li> </ul>	<p><b>【注意事項】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
--	--	---

18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名

10分

21:00-22:00  
レッスン名  
インストラクター名

10分



【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