

2026年7月レッスンスケジュール LAVA イオンタウン金沢野店(全スタジオ:女性専用)

※2026年07月22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(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)		13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						
					定休日													定休日												
	●09:00-10:00 ハモニックBY 鹿屋	●09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 中山	●09:00-10:00 背中美人 森永	09:00-09:30 ◎ヒラRefBody 森川			●09:00-10:00 3カB 清水	●09:00-09:50 ◎ヒラB+ 城地	●09:00-10:00 美腸力 鹿屋	09:00-09:50 ◎ヒラA+ 中山	●09:00-10:00 肩こり 表	09:00-09:30 ◎ヒラcore 鹿屋	●09:00-10:00 お腹 森川	●09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 鹿屋	●09:00-10:00 肩こり 表	●09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 城地	●09:00-10:00 美脚 表		●09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 鹿屋		09:00-10:00 エナジーフロー 風	09:00-09:50 ◎ヒラA+ 中山	●09:00-10:00 骨盤 池内	●09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 森川	●09:00-10:00 ネイチャー 池内	09:00-09:30 ◎ヒラChestSR 風				
	●10:30-11:30 下半身キレイ初級 表	10:30-11:00 ◎ヒラTotalBody 森川	10:30-11:45 MYB 表	●10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 森川			●10:30-11:30 美腸力 森川	10:30-11:00 ◎ヒラcore 風	●10:30-11:30 3カビギナー 池内	●10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 中山	●10:30-11:30 ハモニックBY 鹿屋	●10:30-11:20 ◎ヒラB+ 中山	●10:30-11:30 リラクス 表	10:30-11:20 ◎ヒラJumpM 鹿屋	●10:30-11:30 美腸力 城地	10:20-10:50 ◎ヒラcore 鹿屋	●10:30-11:30 3カB 清水		10:30-11:00 ◎ヒラcore 鹿屋		10:30-11:40 常温波動2 風	●10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 中山	●10:30-11:30 背中美人 森永	10:30-11:00 ◎ヒラRefCore 城地	10:30-11:30 開脚 池内	●10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 風				
	●12:00-13:00 美腸力 鹿屋	●12:00-12:50 ◎ヒラWaist+ 中山	●12:00-13:00 リラクス 森永	●12:00-12:50 ◎ヒラB+ 城地		定休日	●12:00-13:00 ネイチャー 風	●12:00-12:50 ◎ヒラH&L+ 城地	12:00-13:00 AMY 鹿屋	12:00-12:30 ◎ヒラTotalBody 風	12:00-13:00 エナジー 表	12:00-12:50 ◎ヒラA+ 中山	●12:00-13:00 下半身キレイ初級 表	●12:00-12:50 ◎ヒラH&L+ 森川	12:00-13:10 常温波動2 風		12:40-13:10 ◎ヒラRefBody 森川		12:00-13:15 MYB 表	●12:00-12:50 ◎ヒラUpper+ 鹿屋		12:00-13:00 ジョイム 風	12:00-12:30 ◎ヒラTotalBody 森川	●12:00-13:00 3カビギナー 池内	●12:00-12:50 ◎ヒラWaist+ 城地	●12:00-13:00 美尻 表	12:00-12:30 ◎ヒラStretchC 風			
	13:30-14:30 サウナA 表	●13:30-14:20 ◎ヒラH&L+ 森川	●13:30-14:30 美脚 表	13:30-14:00 ◎ヒラStretchC 風			定休日	13:30-14:30 SP 風	13:30-14:00 ◎ヒラRefCore 城地	●13:30-14:30 睡眠 森川	●13:30-14:20 ◎ヒラH&L+ 城地	●13:30-14:30 美腸力 鹿屋	13:30-14:00 ◎ヒラRefCore 中山	13:30-14:40 3カフロ-A 鹿屋	13:30-14:00 ◎ヒラTotalBody 中山					●13:30-14:30 ニクデ 森永	●13:30-14:20 ◎ヒラWaist+ 城地		●13:30-14:30 下半身キレイ初級 表	●13:30-14:20 ◎ヒラB&A+ 中山	●13:30-14:30 美腸力 城地	13:30-14:40 3カA 風	●13:30-14:20 ◎ヒラWaist+ 中山			
	●15:00-16:00 背中美人 森永	15:00-15:30 ◎ヒラcore 中山	●15:00-16:00 美腸力 森川	15:00-15:50 ◎ヒラA+ 中山				定休日	●15:00-16:00 ニクデ 森永	●15:00-15:50 ◎ヒラUpper+ 城地	15:00-16:00 SP 風	15:00-15:30 ◎ヒラRefCore 中山	●15:00-16:00 3カB 清水		●15:00-16:00 美腸力 森川	●15:00-15:50 ◎ヒラLower+ 中山				●15:00-16:00 美腸力 城地	15:00-15:30 ◎ヒラcore 鹿屋		●15:00-16:00 美腸力 森川	●15:00-15:50 ◎ヒラLower+ 城地	15:00-16:10 ★前後屈 風	●15:00-15:50 ◎ヒラB+ 中山	15:00-16:10 ★プロップス 風			
	●16:30-17:30 ネイチャー 池内		●16:30-17:30 3カB 清水	16:30-17:00 ◎ヒラControlF 風					定休日	16:30-17:30 開脚 池内	16:30-17:00 ◎ヒラRefBody 森川	16:30-17:40 常温波動2 風	●16:30-17:20 ◎ヒラWaist+ 城地			●16:30-17:30 骨盤 池内					16:30-17:30 開脚 風		●16:30-17:30 ネイチャー 池内	16:30-17:00 ◎ヒラRefCore 城地	●16:30-17:30 3カフロ-リ 風		●16:30-17:20 ◎ヒラUpper+ 中山			
	●18:00-19:00 美腸力 城地	●18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 森川	18:00-19:00 お腹 森川	●18:00-18:50 ◎ヒラWaist+ 城地						定休日	18:00-19:00 PW初級 森川	●18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 城地	18:00-19:00 3カフロ-B 風	●18:00-18:50 ◎ヒラB&A+ 森川	18:00-19:00 ニクデ 森永	18:00-18:30 ◎ヒラChestSR 風	●18:00-19:00 背中美人 森永		18:00-18:30 ◎ヒラRefBody 森川	18:00-19:00 エナジー 風	●18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 森川	18:00-19:00 PW中級 風	●18:00-18:50 ◎ヒラB+ 城地		●18:00-19:00 上半身ス+初級 森川	●18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 城地	18:00-19:00 3カB 清水	18:00-18:30 ◎ヒラTotalBody 中山	●18:00-19:00 3カフロ-リ 風	18:00-18:30 ◎ヒラcore 中山
																							</							

【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) 13:30-14:30	5	故郷への旅	嵐優子
5(日) 15:00-16:00	4	体幹ヒートアップ	嵐優子
18(土) 07:00-08:00	3	ピーチヨガ×SUP	嵐優子
22(水) 15:30-16:30	1	Music ディープストレッチヨガ	嵐優子
28(火) 21:00-22:00	1	Music ディープストレッチヨガ	嵐優子
29(水) 10:15-11:15	1	Music ディープストレッチヨガ	嵐優子
30(木) 12:00-13:00	4.5	心にLotus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
19(日) 13:00-14:10	5	【¥2400】BORN TO YOG〜70min〜(常温)	👑 佐藤華蓮
25(土) 13:30-15:00	3.5	【¥3000】古典ハタヨガテクニック〜後屈編〜	👑 矢後恵莉佳

○ ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 羅蘭キックボクシング

▽ ... ポイナビ

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)

【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。

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



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

