2026年2月レッスンスケジュール LAVA イオン小郡店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02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(日)		2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)	6日(金)		7日(土)		8日(日)		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)	13日(金)
	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	-	-
										08:00-09:15 MYB 阿部													
	●09:30-10:30 AJ_ハーモニックBY 松井		●09:30-10:30 AJ_リンパリフレ 湯浅	10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 松井	●09:30-10:30 AJ_ニノウデ 西田		●09:30-10:30 肩こり 山橋	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 西田		●09:30-10:30 AJ_リラックス 森		09:30-10:30 AJ_サウンドE 阿部	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 松井	●09:30-10:30 AJ_ヨガフローリラ 森		09:30-10:30 AJ_サウンドA 阿部	10分 10:00-10:30 ◎ピラRefCore 西田	●09:30-10:30 AJ_ヨガB 山橋		●09:30-10:30 AJ_ハーモニックBY 松井	10:00-10:50 ◎ピラLower+ 山橋		
	11:00-12:15 MYB 阿部	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 西田	11:00-12:00 ◇呼吸で流れる スクリーン		●11:00-12:00 AJ_リンパリフレ 湯浅	11:30-12:20 ◎ピラB+ 西田	11:00-12:00 AJ_サウンドE 山橋	10分 12:00-12:30 ◎ピラRefCore 西田		●11:00-12:00 AJ_お腹 湯浅	●10:45-11:35 ◎ピラLower+ 阿部	●11:00-12:00 AJ_骨盤 森		●11:00-12:00 AJ_ヨガピギナー 阿部		10分 ●11:00-12:00 AJ_美尻 山橋	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 阿部	11:00-12:00 AJ_開脚 西田		●11:00-12:00 美BODY 松井	10分		
	●12:30-13:30 AJ_上半身スッキリ初級 松井		●12:30-13:30 AJ_ネイチャー 湯浅	12:00-12:50 ◎ピラLower+ 松井	12:30-13:30 AJ_ジョイフル 松井					●12:30-13:30 骨盤 森	10分 13:00-13:50 ◎ピラWaist+ 西田	●12:30-13:30 AJ_ホットピラ 阿部	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 松井	●12:30-13:30 AJ_リラックス 森	12:00-12:50 ◎ピラWaist+ 西田	●12:30-13:30 AJ_リンパリフレ 湯浅		10分 ●12:30-13:30 AJ_美尻 山橋		●12:30-13:30 AJ_骨盤 森	12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 山橋		
	●14:00-15:00 AJ_リンパリフレ 西田	●13:45-14:35 ◎ピラUpper+ 阿部	●14:00-15:00 AJ_ヨガピギナー 湯浅	10分 14:30-15:00 ◎ピラRefCore 西田	●14:00-15:00 AJ_ネイチャー 湯浅	13:45-14:35 ◎ピラUpper+ 阿部			定休日	14:00-15:00 ◇呼吸で流れる スクリーン		●14:00-15:00 AJ_ヨガフローリラ 森		●14:00-15:00 AJ_ニノウデ 阿部		●14:00-15:00 AJ_ヨガB 山橋	13:30-14:20 ◎ピラLower+ 阿部	●14:00-15:00 AJ_リラックス 森		10分 ●14:00-15:00 AJ_リンパリフレ 湯浅	●14:15-15:05 ◎ピラLower+ 阿部	定休日	臨時休業
	●15:30-16:30 AJ_美尻 阿部	●16:00-16:50 ◎ピラLower+ 松井	15:30-16:30 AJ_ジョイフル 松井		●15:30-16:30 AJ_ヨガピギナー 松井	15:15-16:05 ◎ピラLower+ 西田				●15:30-16:30 AJ_ヨガB 西田	●15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 阿部	10分 ●15:30-16:30 AJ_ネイチャー 湯浅	15:00-15:50 ◎ピラLower+ 山橋	10分 15:30-16:30 AJ_ジョイフル 松井	15:00-15:50 ◎ピラB+ 西田	●15:30-16:30 AJ_お腹 湯浅		●15:30-16:30 ハーモニックBY 松井	16:00-16:50 ◎ピラLower+ 西田	●15:30-16:30 AJ_ヨガフローリラ 森			
	17:00-18:00 AJ_開脚 西田		●17:30-18:30 リラックス 森	17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 西田	●17:30-18:30 AJ_美尻 阿部	18:00-18:50 ◎ピラB+ 西田	●17:30-18:30 AJ_骨盤 森			●17:30-18:30 AJ_リンパリフレ 湯浅		●17:00-18:00 AJ_ハーモニックBY 松井	17:30-18:20 ◎ピラLower+ 山橋	●17:00-18:00 AJ_ネイチャー 湯浅	10分 17:00-17:30 ◎ピラRefCore 西田	●17:30-18:30 AJ_リンパリフレ 湯浅		10分 ●17:30-18:30 AJ_骨盤 森	17:45-18:15 ◎ピラRefCore 西田	●17:00-18:00 AJ_お腹 湯浅		10分 ●16:45-17:35 ◎ピラUpper+ 山橋	
	●18:30-19:30 AJ_ネイチャー 阿部	18:45-19:35 ◎ピラWaist+ 西田	●19:00-20:00 AJ_ヨガフローリラ 西田		●19:00-20:00 AJ_ヨガフローリラ 森	10分 19:30-20:00 ◎ピラRefCore 西田	19:00-20:00 AJ_ヨガフローB 松井	18:45-19:35 ◎ピラLower+ 阿部		●19:00-20:00 AJ_美尻 山橋	●19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 西田	●18:30-19:30 AJ_お腹 湯浅		●18:30-19:30 睡眠 松井		19:00-20:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 松井	●19:00-20:00 AJ_ネイチャー 松井		18:30-19:45 MYB 阿部			
			●20:30-21:30 AJ_骨盤 森		10分 20:30-21:30 AMY 阿部		●20:30-21:30 AJ_リラックス 森			20:30-21:30 AJ_サウンドE 山橋						20:30-21:30 AJ_ヨガフローB 松井		●20:30-21:30 AJ_ヨガフローリラ 森						

14日(土)		15日(日)		16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21日(土)		22日(日)		23日(月)		24日(火)		25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	Aスタジオ	Bスタジオ
												08:00-09:00 ◇呼吸で流れる スクリーン											
●09:30-10:30 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 湯浅		●09:30-10:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 湯浅	10分	09:30-10:30 AJ_ｻｳﾝﾄﾞA 山橋		●09:30-10:30 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 松井		●09:30-10:30 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 湯浅		●09:30-10:30 AJ_お腹 湯浅		●09:30-10:30 AJ_美脚 森		●09:30-10:30 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 湯浅	●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山橋	●09:30-10:30 AJ_ﾖｶﾞB 西田		●09:30-10:30 AJ_美脚 森		●09:30-10:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 松井		●09:30-10:30 AJ_美尻 西田	
●11:00-12:00 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 松井	11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西田	●11:00-12:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 西田	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松井	●11:00-12:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 湯浅	10分	11:00-12:00 AJ_ｴﾅｼﾞｰ 阿部		●11:00-12:00 AJ_ﾊｰﾓﾆｯｸBY 松井	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 西田	11:00-12:00 AJ_開脚 西田		●11:00-12:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 湯浅	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西田	●11:00-12:00 美BODY 松井	10分	●11:00-12:00 AJ_美尻 阿部	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西田	11:00-12:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	10分	●11:00-12:00 ◇骨盤 スクリーン	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西田	11:00-11:30 ◇くびれメイク スクリーン	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山橋
●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 松井	10分 13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西田	10分 ●12:30-13:30 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 湯浅	12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松井	●12:30-13:30 AJ_美脚 森		●12:30-13:30 美BODY 松井		10分 ●12:30-13:30 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 湯浅		10分 ●12:30-13:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 湯浅	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西田	●12:30-13:30 美律 森		●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 湯浅	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山橋	●12:30-13:30 AJ_ﾊｰﾓﾆｯｸBY 阿部	10分 13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 西田	●12:30-13:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 森	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山橋	●12:30-13:30 肩こり 山橋	10分 13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西田
10分 14:00-15:00 AJ_ｻｳﾝﾄﾞE 山橋		10分 ●14:00-15:00 AJ_ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 阿部	10分 14:30-15:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 西田	●14:00-15:00 AJ_ﾖｶﾞB 山橋	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 阿部			●14:00-15:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 松井	●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山橋	●14:00-15:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン		●14:00-15:00 AJ_お腹 湯浅	10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山橋	14:00-15:00 AJ_ｼﾞｮｲﾌﾙ 松井		●14:00-15:00 AJ_ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 阿部		●14:00-15:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 阿部			●14:00-15:00 ■ﾈｲﾁｬｰ_BL 湯浅	
●15:30-16:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 西田	●15:10-16:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 阿部	●15:30-16:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 森		10分 ●15:30-16:30 AJ_お腹 湯浅			●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山橋	10分 ●15:30-16:30 AJ_骨盤 森	10分 16:30-17:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 西田	●15:30-16:30 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 湯浅	10分 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西田	●15:30-16:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 西田		10分 ●15:30-16:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 森	16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松井	●15:30-16:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 森	10分 16:00-16:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 西田	10分 ●15:30-16:30 美律 森	15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山橋	15:30-16:45 MYB 阿部	●15:15-16:05 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西田
●17:00-18:00 肩こり 山橋	10分 17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西田	10分 ●17:00-18:00 AJ_美尻 阿部	17:15-17:45 ◎ﾋﾞﾗRefCore 西田	17:30-18:00 ◇くびれメイク スクリーン		●17:30-18:30 AJ_骨盤 森	10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山橋	●17:30-18:30 AJ_ﾖｶﾞB 山橋		●17:30-18:30 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 阿部	10分 ●17:45-18:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 西田	●17:30-18:30 AJ_美尻 山橋	●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 阿部	17:00-18:00 AJ_ｻｳﾝﾄﾞA 山橋		●17:00-18:00 AJ_ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 阿部		●17:00-18:00 AJ_美尻 阿部		●17:30-18:30 AJ_美尻 山橋		●17:30-18:30 AJ_美尻 山橋	
●18:30-19:30 AJ_ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 阿部		●18:30-19:30 AJ_骨盤 森		10分 19:00-20:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 森	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 阿部	10分 19:00-20:00 AMY 阿部	●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山橋	●19:00-20:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 森	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西田	●19:00-20:00 AJ_ﾖｶﾞB 西田		19:00-20:15 MYB 阿部		●18:30-19:30 AJ_美脚 森		●18:30-19:30 AJ_骨盤 西田		18:30-19:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰB 阿部		●19:00-20:00 AJ_お腹 湯浅	10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山橋	●19:00-20:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 阿部	18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 西田
				●20:30-21:30 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 阿部		●20:30-21:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 森		20:30-21:30 AJ_ｻｳﾝﾄﾞA 山橋		10分 20:30-21:30 AMY 阿部		●20:30-21:30 肩こり 山橋								10分 20:30-21:30 AMY 阿部		●20:30-21:30 ■ﾈｲﾁｬｰ_BL 湯浅	

26日(木)		27日(金)		28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
10:00-11:00 SP 阿部		●08:00-09:00 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 湯浅			
		●09:30-10:30 AJ_美尻 山橋		●09:30-10:30 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 湯浅	
			10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 西田		●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山橋
		●11:00-12:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 湯浅		11:00-12:00 AJ_開脚 西田	
		10分 ●12:30-13:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 森		●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 湯浅	12:30-13:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 西田
			●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山橋		
		●14:00-15:00 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 湯浅		10分 ●14:00-15:00 AJ_美脚 森	
			●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山橋		
		●15:30-16:30 AJ_ﾊｰﾓﾆｯｸBY 松井		15:20-16:35 MYB 阿部	
					●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西田
				17:00-18:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 森	
		10分 ●17:30-18:30 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 松井			
18:30-19:30 SP 阿部			●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西田	18:30-19:30 AMY 阿部	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西田
		●19:00-20:00 AJ_美脚 森			
		20:30-21:30 SP 松井			

【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	美BODY	美Body life yoga	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJ_ﾘﾗｯｸｽ	【アジャスト】リラックスヨガ	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
1.5	AJ_ﾊｰﾓﾆｯｸBY	【アジャスト】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	ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	ヨガビギナー	60分
2	ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	ヨガフローリラックス	60分
2	AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	【アジャスト】ヨガフローリラックス	60分
2	AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	【アジャスト】ヨガビギナー	60分
2.5	肩こり	肩こり改善ヨガ	60分
2.5	AJ_ﾈｲﾁｬｰ	【アジャスト】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	ホットピラティス	60分
2.5	AJ_ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	【アジャスト】ホットピラティス	60分
2.5	AJ_ﾖｶﾞB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ_ｻｳﾝﾄﾞE	【アジャスト】サウンドフローヨガ　エモーション	60分
3	AJ_美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ_ｻｳﾝﾄﾞA	【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰB	【アジャスト】ヨガフローベーシック	60分
3.5	AJ_開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
3.5	AJ_ｼﾞｮｲﾌﾙ	【アジャスト】ジョイフルヨガ	60分
4	AJ_ｴﾅｼﾞｰ	【アジャスト】エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
2	◇上半身ｽｯｷﾘ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2.5	◇くびれメイク	【スクリーン】くびれメイクヨガ	30分
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分

【暗闇ヨガ】

強度	レッスン名		時間
2.5	■ﾈｲﾁｬｰ_BL	《暗闇》ネイチャーフィールヨガ（BL）	60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
26(木)	10:00-11:00	3	セミパーソナル　ピラティス　1dayリトリート	阿部愛
26(木)	18:30-19:30	3	セミパーソナル　ピラティス　1dayリトリート	阿部愛
27(金)	20:30-21:30	2	Moon Flow Yoga	松井美帆

◎ … 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：10分 / 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

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