

2026年1月レッスンスケジュール LAVA イオンタウン始良店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月24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(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
臨時休業	臨時休業	臨時休業					定休日													定休日		
			10:30-11:30 ネイチャー 相澤		10:30-11:30 ヨガキナー 牧野		10:30-11:30 AJ上半身ス+初級 増満	10:30-11:30 AJネイチャー 増満	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 藤原	10:30-11:30 FS-D 湯田		10:30-11:30 呼吸で流れる スクリーン	10:30-11:30 AJヨガキナー 相澤	10:30-11:30 AJ上半身ス+初級 増満						10:30-11:30 AJニノウデ 相澤		
			12:00-13:00 ◇サウンドE スクリーン	12:20-13:10 ◎ヒラH&L+ 藤原	12:00-13:00 AJリラックス 増満	12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 庭		12:00-13:00 ヨガキナー 出水	12:20-13:10 ◎ヒラB+ 相澤	12:00-13:00 ◇ヨガフロー-リ スクリーン	12:20-13:10 ◎ヒラB&A+ 藤原	12:00-13:00 AJ美脚 庭	12:20-13:10 ◎ヒラH&L+ 藤原	12:00-13:00 AJ音盤 相澤	12:00-13:00 ◇下半身礼イ初級 スクリーン	12:20-13:10 ◎ヒラH&L+ 藤原				12:00-13:00 AJヨガキナー 出水	12:20-13:10 ◎ヒラB&A+ 藤原	
			13:30-14:30 AJヨガB 相澤	13:50-14:40 ◎ヒラB&A+ 藤原	13:30-14:30 AJ音盤 藤原		13:30-14:30 ◇ハーモニックBY スクリーン	13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 相澤		13:30-14:30 AJお腹 湯田	13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 藤原	13:30-14:30 AJ上半身ス+初級 増満	13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 藤原	13:30-14:30 ◇ヨガフロー-リ スクリーン	13:30-14:30 AJヨガB 庭					13:30-14:30 AJお腹 相澤	13:50-14:40 ◎ヒラH&L+ 藤原	
			15:00-16:00 ◇ニノウデ スクリーン	15:20-16:10 ◎ヒラUpper+ 藤原	15:00-16:00 背中美人 庭		15:00-16:00 AJ美尻 増満		15:00-16:00 AJリンハリレ 相澤			15:00-16:00 睡眠 庭	15:00-16:00 AJヨガB 庭	15:00-16:00 AJお腹 増満						15:00-16:00 AJお腹 増満		
			16:30-17:30 AJ美尻 増満	16:50-17:40 ◎ヒラLower+ 藤原	16:30-17:30 ◇下半身礼イ初級 スクリーン	17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 庭		16:30-17:30 ◇上半身ス+初級 スクリーン		16:30-17:30 ◎ヒラH&L+ 藤原	16:20-17:10 ◎ヒラB&A+ 藤原	16:30-17:30 AJ美尻 増満	16:20-17:10 ◎ヒラUpper+ 藤原	16:30-17:30 ◇リンハリレ スクリーン	16:30-17:30 ◇音盤 スクリーン					16:30-17:30 ◇ニノウデ スクリーン		
			18:00-19:00 ◇ハーモニックBY スクリーン		18:00-19:00 AJお腹 増満		18:00-19:00 AJヨガキナー 相澤		18:00-19:00 AJニノウデ 相澤			18:00-19:00 ◇ハーモニックBY スクリーン	18:00-19:00 AJ美脚 庭	18:00-19:00 AJヨガキナー スクリーン	18:00-18:50 ◎ヒラB&A+ 藤原					18:00-19:00 PW初級 藤原		
			19:30-20:30 サウンドA 増満		19:30-20:30 AJ上半身ス+初級 増満		19:30-20:30 AJ美脚 庭	19:30-20:20 ◎ヒラWaist+ 相澤	19:30-20:30 AJネイチャー 相澤			19:30-20:30 AJニノウデ 藤原	19:30-20:30 ◇ヨガフロー-リ スクリーン	19:30-20:30 AJリンハリレ 庭						19:30-20:30 ◇上半身ス+初級 スクリーン		

○ … 常温レッスン	● … 体験レッスン予約可能	【注意事項】
★ … マスターレッスン	△ … アロマ使用レッスン	
◇ … スクリーンヨガ	× … 予約不要レッスン	● 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。
◆ … 扉間キックボクシング	SP … 特別レッスン	● レッソンの開始時間を過ぎてしまった 場合はご愛議いただけません。 お時間に余裕をもってお越しください。
▽ … ポイナビ	WS … プレミアムワークショップ(追加料金あり)	

10分 … 10分講座	10分	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名
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	レッスン後 10分講座



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
					