

2026年8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07月22日02:08 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(土)		2日(日)		3日(月)		4日(火)	5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)		9日(日)		10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)		14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
							定休日											臨時休業	定休日	臨時休業				
	10:30-11:30 PW初級 前田	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 甲斐	10:30-11:30 A.J.上半身スリ初級 増満		10:30-11:30 A.J.美脚 前田			10:30-11:30 A.J.ニノクデ 相澤		10:30-11:30 ヨガフローラ 牧野	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 太崎	10:30-11:30 A.J.上半身スリ初級 増満	10:50-11:40 ◎ヒラB+ 相澤	10:30-11:30 サウンドE 太崎	10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 相澤	10:30-11:30 A.J.美尻 前田					10:30-11:30 サウンドE 太崎		10:30-11:30 A.J.リンパリフレ 牧野	10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 相澤
	12:00-13:00 A.J.リラックス 牧野	12:20-13:10 ◎ヒラB+ 相澤	12:00-13:00 A.J.美尻 前田	11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 相澤	12:00-13:00 ヨガフローラ 牧野			12:00-13:00 A.J.ヨガビキナー 牧野	11:50-12:40 ◎ヒラB+ 増満	12:00-13:00 PW初級 前田				12:00-13:00 ホットヒラ 竹迫	12:20-13:10 ◎ヒラB+ 相澤	12:00-13:00 背中美人 増満	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 相澤				12:00-13:00 美律 太崎	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 甲斐	12:00-13:00 ◇AMY スクリーン	12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 甲斐
	13:30-14:30 A.J.お腹 前田		13:30-14:30 美腿力 太崎	13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 甲斐		13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 太崎		13:30-14:30 エナジー 相澤		13:30-14:30 A.J.リラックス 牧野				13:30-14:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 太崎	13:30-14:30 A.J.ヨガビキナー 牧野	13:20-14:10 ◎ヒラWaist+ 相澤				13:30-14:30 ◇ニノクデ スクリーン			13:50-14:40 ◎ヒラWaist+ 相澤
	15:00-16:00 サウンドA 太崎		15:00-16:00 A.J.ヨガビキナー 前田		15:00-16:00 お腹 前田			15:00-16:00 ◇ホットヒラ スクリーン	15:10-16:00 ◎ヒラUpper+ 太崎	15:00-16:00 A.J.美尻 前田				15:00-16:00 PW上級 竹迫		15:00-16:00 A.J.お腹 増満							15:00-16:00 A.J.お腹 増満	
	16:30-17:30 A.J.美脚 前田		16:30-17:30 ネイチャー 増満	16:20-17:10 ◎ヒラB+ 相澤	16:30-17:30 A.J.リンパリフレ 牧野				16:50-17:40 ◎ヒラLower+ 増満		16:30-17:30 ◇呼吸で流れる スクリーン			16:30-17:30 A.J.リンパリフレ 前田		16:30-17:30 美脚 前田	16:50-17:40 ◎ヒラB+ 相澤				16:30-17:30 A.J.ヨガビキナー 前田	16:50-17:40 ◎ヒラLower+ 甲斐	16:30-17:30 ◇下半身キレイ初級 スクリーン	
	18:00-19:00 ■ビキナー-BL 牧野	18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 甲斐	18:00-19:00 PW初級 太崎	17:50-18:40 ◎ヒラLower+ 甲斐	18:00-19:00 ◇下半身キレイ初級 スクリーン			18:00-19:00 ネイチャー 太崎		18:00-19:00 A.J.美脚 前田	17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 太崎	18:00-19:00 A.J.リンパリフレ 牧野	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 甲斐	18:00-19:00 ◇お腹 スクリーン		18:00-19:00 サウンドA 増満					18:00-19:00 A.J.骨盤 相澤	18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 甲斐	18:00-19:00 A.J.ヨガビキナー 牧野	18:00-18:50 ◎ヒラB+ 相澤
	19:30-20:30 A.J.骨盤 太崎	19:30-20:20 ◎ヒラWaist+ 相澤	19:30-20:30 A.J.ニノクデ 相澤		19:30-20:30 肩こり 太崎	19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 甲斐		19:30-20:30 A.J.お腹 増満		19:30-20:30 ◇AMY スクリーン	19:20-20:10 ◎ヒラLower+ 太崎	19:30-20:30 PW初級 前田		19:30-20:30 睡眠 前田	19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 甲斐	19:30-20:30 ◇ニノクデ スクリーン					19:30-20:30 A.J.お腹 前田		19:30-20:30 A.J.美尻 増満	19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 甲斐

15日(土)		16日(日)		17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)		23日(日)		24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		
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						
															</											

[illegible]

【通常レッスン】

強度		レッスン名	時間
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	A.J.リンパリフレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	A.J.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
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガフローリラ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	A.J.上半身&コア初級	【アジャスト】上半身スツキリヨガ初級	60分
2	A.J.ヨガビギナー	【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	◎ウェーブリング	ウェーブリングヨガ【常温】	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	A.J.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	ホットピラ	ホットピラティス	60分
2.5	A.J.ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級	60分
3	お腹	お腹引き締めヨガ	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	A.J.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	A.J.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	A.J.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	A.J.二ノケ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	A.J.美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	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
4	Eナジー	Eナジーヨガ	60分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分

【スクリーン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	◇リンパリパル	【スクリーン】リンパリパルフレッシュヨガ	60分
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	◇下半身スッキリ初級	【スクリーン】下半身スッキリヨガ初級	60分
2.5	◇ホトヒラ	【スクリーン】ホトヒラティス	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)	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
2.5	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	60分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇ニクデ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフロベーシック	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フロヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
6	◇エナジーフロ-	【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎どうLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎どうUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎どうB+	Basic+	50分

強度	レッスン名		時間
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape+	50分

【暗闇ヨカ】

強度	レッスン名		時間
2	■ビギナー_BL	《暗闇》ヨガビギナー-(BL)	60分

