

2026年11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10月20日02:10 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	Aスタジオ	Bスタジオ	
				定休日													定休日							

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスシ名		時間
1.5	リラックス	リラックスヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ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	AJリラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
1.5	ウォームビラ	ウォームビラティス	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローラリラックス	60分
2	AJヨガフローラ	【アジャスト】ヨガフローラリラックス	60分
2	AJヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	60分
2.5	ヨガB	ヨガベーシック	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
3	PW初級	パワーヨガ初級	60分
3	美脚	美脚ヨガ	60分
3	美尻	美尻ヨガ	60分
3	ニナゲ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ 美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ 美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分

【スクリーン】

曜日	レッスン名	時間
1.5	◇リタックス【スクリーン】リラク্সヨガ	60分
1.5	◇ハーモニカBY【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	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	◇下半身キレイ初級【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2.5	◇ネイチャー【スクリーン】ネイチャーフィールドヨガ	60分
2.5	◇ヨガB【スクリーン】ヨガベーシック	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	◇サウンドE【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	◇サウンドA【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニナゲ【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	◇爽快アクティブ【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45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】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	◇サクッと滝汗【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30分
4	◇エナジー【スクリーン】エナジーヨガ	60分
5	◇PW上級【スクリーン】パワーヨガ上級	60分
6	◇エナジ-フロ【スクリーン】エナジ-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	◎ピラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up+	50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	回数	レッスン名	担当インストラクター
4(水) 18:00-19:00	3	幹整いヨガ	有泉由佳
4(水) 19:30-20:30	2	快適からだヨガ	有泉由佳
5(木) 10:30-11:30	2.5	IN The モーニングヨガ	有泉由佳
5(木) 12:00-13:00	2	快適からだヨガ	有泉由佳
5(木) 13:30-14:30	3	幹整いヨガ	有泉由佳
14(土) 16:30-17:30	3	幹整いヨガ	有泉由佳
14(土) 19:30-20:30	2	快適からだヨガ	有泉由佳
15(日) 10:30-11:30	2.5	IN The モーニングヨガ	有泉由佳
15(日) 13:30-14:30	2	快適からだヨガ	有泉由佳

【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
25(水) 13:30-15:00	2.5	【 ¥4000 】これってあってる？ヨガの基本のポーズで変化を体感★	👑 文蔵彩香
25(水) 15:30-16:40	3	【 ¥2400 】内腿フロッグ～眠った筋肉ON×体幹～	👑 文蔵彩香

● 常速レッスン ● 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 ● ポイロビ	● 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。お時間には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 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 インストラクター名	



LAVA会員様専
予約ページ

用 オンラインストア
Lapre

【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

オンラインヨガ
UCHIYOGA+

LINE
公式アカウント

Instagram

Twitter

