

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール								2025/07/11	更新
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
ホットピラティス (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)			DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分)	開拓ヨガ ver.2 (60分)	はじめてのパワーヨガ (全員標準定)(60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	
下西	高橋			福留	高橋	下西		黒江	
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	
痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)			肩コリラックスヨガ (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		セルトル美脚ヨガ (60分)	
黒江	福留			下西	黒江	黒江		高橋	
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	
骨盤矯正ヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)			全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	ホットピラティス (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)		スタンダード 60 (60分)	
下西	高橋			福留	下西	下西		黒江	
					15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45			
					リンパデトックスヨガ (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)			
					黒江	黒江			
					17:30 ~ 18:30	はじめてのパワーヨガ (全員標準定)(60分)			
					下西				
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
スタンダード 60 (60分)				痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	開拓ヨガ ver.2 (60分)			眠れる体に整えるヨガ (60分)	
黒江				黒江	高橋			高橋	
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15	
眠れる体に整えるヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (全員標準定)(60分)			アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	スタンダード 60 (60分)			DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分)	
高橋	福留			高橋	黒江			福留	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
セルトル美脚ヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)			スタンダード 60 (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)			アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	
高橋	下西			高橋	黒江			福留	

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール								2025/07/11	更新
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30								10:30 ~ 11:30	
もも肩ヨガティス (60分)			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		骨盤矯正ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)
下西			黒江	福留	高橋			下西	福留
12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
眠れる体に整えるヨガ (60分)			はじめてのパワーヨガ (全員標準定)(60分)	子宮温活ヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (全員標準定)(60分)		美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	
高橋			下西	福留	下西			下西	福留
			14:00 ~ 15:00	13:45 ~ 15:15	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
			黒江	下西	高橋			子宮温活ヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (全員標準定)(60分)
								福留	福留
					15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45			
					スタンダード 60 (60分)	もも肩ヨガティス (60分)			
					黒江	下西			
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
					痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)				
					黒江				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	
スタンダード 60 (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	全あとのう 寝たまんまヨガ (60分)						セルトル美脚ヨガ (60分)	
黒江	福留	福留						高橋	
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15					19:15 ~ 20:15	
肩コリラックスヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	ホットピラティス (60分)						全あとのう 寝たまんまヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)
福留	下西	下西						福留	黒江
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45
痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (全員標準定)(60分)	子宮温活ヨガ (60分)						眠れる体に整えるヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)
黒江	下西	福留						高橋	高橋

スケジュール							
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15		10:20 ~ 10:30	10:30 ~ 11:30	
	二の腕引き締めヨガ (60分)	リンパドレナクスヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)		アナ解説 【ナカラジーヤ】	二の腕引き締めヨガ (60分)	
	黒江	黒江	高橋		黒江	黒江	
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		10:30 ~ 11:30	12:05 ~ 12:15	
	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	もも尻ヨガティス (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)	アナ解説 【開脚前屈】	
	高橋	下西	福留		高橋	高橋	
	14:00 ~ 15:00	13:50 ~ 14:00	14:00 ~ 15:00		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
	眠れる体に整えるヨガ (60分)	アナ解説 【ダウントラック】	DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分)		エアロビヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	
	高橋	福留	福留		福留	高橋	
		14:00 ~ 15:00	15:35 ~ 15:45		14:00 ~ 15:00		
		肩コリラックスヨガ (60分)	アナ解説 【開脚前屈】		肩活ヨガ ver.2 (60分)		
		福留	高橋		高橋		
		15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45				
		はじめてのパワーヨガ (会員権認定) (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)				
		下西	高橋				
17:20 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					17:30 ~ 18:30
アナ解説 【ハイランジ】	はじめてのパワーヨガ (会員権認定) (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)					アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)
下西	下西	高橋					高橋
17:30 ~ 18:30	19:15 ~ 20:15				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:05 ~ 19:15
美姿勢アンドエイジング ヨガ(60分)	リンパドレナクスヨガ (60分)				リンパドレナクスヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	アナ解説 【開脚前屈】
下西	黒江				黒江	福留	高橋
19:15 ~ 20:15	20:50 ~ 21:00				19:00 ~ 20:30	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
エアロビヨガ (60分)	アナ解説 【ダウントラック】				アド/パンス90 (会員権認定) (90分)	はじめてのパワーヨガ (会員権認定) (60分)	肩活ヨガ ver.2 (60分)
福留	下西				下西	下西	高橋
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
スタンダード60 (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)				二の腕引き締めヨガ (60分)	金身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	ホットピラティス (60分)
黒江	下西				黒江	福留	下西

iolve イオン都城店		【 07/25 ~ 07/31 】		スケジュール		2025/07/11	更新
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31	
金	土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:20 ~ 10:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
肩コリラックスヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	アサナ解説 【ハイランジ】		パワーヨガ Advance 【会員様限定】(60分)	腰活ヨガ ver.2 (60分)		
下西	高橋	福留		福留	高橋		
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	10:30 ~ 11:30		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
二の腕引き締めヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)		子宮温活ヨガ (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)		
黒江	黒江	福留		福留	黒江		
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	12:15 ~ 13:15		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
はじめてのパワーヨガ 【会員様限定】(60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		
下西	高橋	福留		黒江	黒江		
	15:45 ~ 16:45	14:00 ~ 15:00					
	DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)					
		福留					
	17:20 ~ 17:30	15:45 ~ 16:45					
	アサナ解説 【ナラジャーサナ】	スタンダード 60 (60分)					
	黒江	黒江					
17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30						
Beat Drum Diet 3.0 (45分)	二の腕引き締めヨガ (60分)						
高橋	黒江						
19:15 ~ 20:15				17:30 ~ 18:30			
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)				眠れる体に整えるヨガ (60分)			
福留				高橋			
20:50 ~ 21:00				19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	
アサナ解説 【ハイランジ】				腰活ヨガ ver.2 (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	
高橋				下西	高橋	下西	
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	
眠れる体に整えるヨガ (60分)				もも肩ヨガティス (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	
高橋				下西	福留	高橋	