

ilove イオン都城店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール			2025/11/15 更新		
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
免疫セラピーヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)		全身とのう 寝たまんまヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	子宮温活ヨガ (60分)		アロマリラクスヨガ HERBAL RELAX (60分)
福留	黒江		曾	下西	福留		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
痩せる身体をくくる ダニエッソヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)		お腹引き締めヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	オトナのための オールインヨガ (60分)		脚トレーニング ヨガ(60分)
黒江	下西		下西	曾	下西		黒江
14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 14:45
オトナのための オールインヨガ (60分)			リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	背中美人ヨガ (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)
福留			曾	曾	福留		黒江
営業時間外			営業時間外		15:45 ~ 16:45		営業時間外
				みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)		
				黒江	下西		
				17:30 ~ 18:15			
				Movie Heroine Yoga (45分)			
				黒江			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30
脚トレーニング ヨガ(60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	はじめてのワイヤー ヨガ (全員標準設定) (60分)				全身とのう 寝たまんまヨガ (60分)
黒江	曾	福留	下西				曾
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15
スタンダード 60 (60分)	全身とのう 寝たまんまヨガ (60分)	もも尻ヨガティス (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)				背中美人ヨガ (60分)
曾	曾	下西	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
リンパデトックスヨガ (60分)	パワーYoga Advance (全員標準設定) (60分)	アロマリラクスヨガ FRUITY DIET (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)				スタンダード 60 (60分)
曾	福留	福留	黒江				曾

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール					2025/11/15 更新		
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 菅		10:30 ~ 11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 黒江	10:30 ~ 11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 福留	10:30 ~ 11:30 パワーヨガ Advance (会員権限) (60分) 福留		10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 菅	10:30 ~ 11:30 もも尻ヨガティス (60分) 下西
12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分) 福留		12:15 ~ 13:15 肩コリラックスヨガ (60分) 下西	12:00 ~ 13:30 アドバンス90 (会員権限) (90分) 下西	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 福留		12:15 ~ 13:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 黒江	12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) 福留
14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 菅		14:00 ~ 15:00 脚トレビューティー ヨガ(60分) 黒江	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 菅	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 菅		14:00 ~ 15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 菅	
営業時間外		営業時間外	営業時間外	定休日	営業時間外	営業時間外	営業時間外
営業時間外							
17:30 ~ 18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 下西	17:30 ~ 18:30 エアロピヨガ (60分) 福留		17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 菅			17:30 ~ 18:30 肩コリラックスヨガ (60分) 下西	17:30 ~ 18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 黒江
19:15 ~ 20:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 下西	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 菅	19:15 ~ 20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 下西				19:15 ~ 20:00 Movie Heroine Yoga (45分) 黒江	19:15 ~ 20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 黒江
21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員権限) (60分) 下西	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 菅	21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分) 福留				21:00 ~ 22:00 はじめてのホットピラティス (60分) 下西	21:00 ~ 22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 菅

【 12/25 ~ 12/30 】 スケジュール					2025/11/15 更新		
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
営業時間外		営業時間外	営業時間外	定休日	年末年始休業	年末年始休業	
営業時間外							
10:30 ~ 11:30 肩コリラックスヨガ (60分) 下西	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 福留	10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員権限) (60分) 下西					
12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員権限) (60分) 下西	12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 黒江	12:15 ~ 13:15 金身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 菅					
14:00 ~ 15:00 背中美人ヨガ (60分) 福留	14:00 ~ 15:00 エアロピヨガ (60分) 福留	14:00 ~ 15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 下西					
	15:45 ~ 16:45 脚トレビューティー ヨガ(60分) 黒江	15:45 ~ 17:45 108回太陽礼拝 (120分) 黒江					
17:30 ~ 18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 黒江	17:30 ~ 18:30 免疫セラピーヨガ (60分) 福留	17:30 ~ 18:30 金身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 菅					
19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 福留	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 菅						
21:00 ~ 22:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 黒江	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 菅						