

love フレスポ島宿店		【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール						2025/05/14 更新	
06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08	06/01	06/02
日	月	火	水	木	金	土	日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	花粉症スッキリヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)
岡本		岡本	岡本		小塩	横山	岡本		エアロヨガ (60分)
12:00 ~ 13:30		12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	EX/パワーヨガ (会員枠限定)(90分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)
真島		岩本	横山		リンパデトックスヨガ (60分)	ホットピラティス (60分)	横山		骨盤矯正ヨガ (60分)
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)
小塩		横山			見玉	岡本	岡本		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)
15:45 ~ 16:45						15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	スタンダード60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)
横山						岩本	岡本		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)
						17:30 ~ 18:30			リンパデトックスヨガ (60分)
						岡本			
						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)
						岩本	岡本	岡本	スタンダード60 (60分)
						小塩	岩本	岩本	骨盤矯正ヨガ (60分)
						19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)
						山内	真島	横山	パワーヨガ Advance (会員枠限定)(60分)
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	セルトル美脚ヨガ (60分)
						山内	岡本	小塩	眠れる体に整えるヨガ (60分)
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	岩本

love フレスポ島宿店		【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール						2025/05/14 更新	
06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	06/09	06/10
月	火	水	木	金	土	日	月	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
		ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		お腹引き締めヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)		会員ヒーリング 姿勢美人ヨガ (60分)	
		岩本	真島		見玉	岡本	岡本	岡本	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)
		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
		スタンダード60 (60分)	ホットピラティス (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)
		横山	岡本		岩本	小塩	小塩	岡本	パワーヨガ Advance (会員枠限定)(60分)
		14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
		Sound Feel Yoga ver.2(60分)			眠れる体に整えるヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員枠限定)(60分)	スタンダード60 (60分)		
		岩本			岩本	真島	小塩	岡本	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)
						15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		
						スタンダード60 (60分)	ピラティス ブーキャンプ (45分)		
						横山	岡本		
						17:30 ~ 18:30			
						セルトル美脚ヨガ (60分)			
						小塩			
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	ホットピラティス (60分)				
		真島	岡本	岡本	岡本				
		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)	骨盤矯正ヨガ (60分)	エアロヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)				
		横山	小塩	真島	小塩				
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		はじめてのパワーヨガ (会員枠限定)(60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	スリムアッププレス (60分)				
		真島	小塩	横山	岡本				

Iolve フレスポ島宿店 【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール								2025/05/14	更新						
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24	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								10:30 ~ 11:30
もも原ヨガティス (60分)	スタンダード60 (60分)			リンパデトックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)									スタンダード60 (60分)
児玉	横山			小塩	岩本	横本									横山
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15	エアロビヨガ (60分)	もも原ヨガティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15							12:15 ~ 13:15
眠れる体に整えるヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			岩本	岩本	岩本	岩本	小塩							児玉
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00							13:45 ~ 15:15
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)			岩本	岩本	横山	横山	小塩							アドバンス90 (会員枠既定) (90分)
							スリムアップブレス (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	15:45 ~ 16:45						見玉
							岡本	横本							
								17:30 ~ 18:30							
								骨盤矯正ヨガ (60分)							
								小塩							
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	肩コリラックスヨガ (60分)	はじめのバーヨガ (会員枠既定) (60分)		17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30
スタンダード60 (60分)				横山	真島	真島									Sound Feel Yoga ver.2(60分)
															岩本
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)									19:15 ~ 20:15
パワーヨガ (会員枠既定) (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		セルトル美脚ヨガ (60分)	岩本	小塩	横山									肩コリラックスヨガ (60分)
真島															真島
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)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)									21:00 ~ 22:00
全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)			岩本	小塩	真島									リンパデトックスヨガ (60分)
真島															岡本

Iolve フレスポ島宿店 【 06/25 ~ 】 スケジュール								2025/05/14	更新
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30				
水	木	金	土	日	月				
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
骨盤矯正ヨガ (60分)			スリムアップブレス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	ホットピラティス (60分)				
小塩			岡本	岡本	岡本				
12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15				
はじめてのパワーヨガ (会員枠既定) (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)	骨盤矯正ヨガ (60分)				
真島			岩本	横山	小塩				
			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00				
			リンパデトックスヨガ (60分)	ピラティス ブーティー <sup>45分</sup>	全島ととのう 寝たまんまヨガ (60分)				
			岡本	野々村	真島				
			15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45				
			眠れる体に整えるヨガ (60分)	スリムアップブレス (60分)					
			岡本	岡本					
			17:30 ~ 18:30						
				ホットピラティス (60分)					
				野々村					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)						
ホットピラティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	横山	岡本	横本					
岡本	小塩								
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	もも原ヨガティス (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)					
アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)			岩本	小塩					
岩本									
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45						
スタンダード60 (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		Beat Drum Diet 3.0 (45分)						
横山			岡本						