

Iolove 姫路駅前店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2026/07/10 更新		
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:40	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
ディープブレスヨガ (70分) K.Momoyo		Sound Feel Yoga ver.2(60分) K.Momoyo	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) F.Natsuka	お腹引き締めヨガ (60分) F.Natsuka		子宮温活ヨガ (60分) O.Yuka	お腹引き締めヨガ (60分) F.Natsuka	
12:15 ~ 13:00		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
Beat Drum Diet 3.0 (45分) K.Momoyo		スタンダード 60 (60分) H.Akari	エアロピヨガ (60分) O.Yuka	スタンダード 60 (60分) H.Akari		もも尻ヨガティス (60分) O.Yuka	免疫セラピーヨガ (60分) F.Natsuka	
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		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) F.Natsuka		肩コリラックスヨガ (60分) K.Momoyo	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) K.Momoyo	免疫セラピーヨガ (60分) F.Natsuka		スタンダード 60 (60分) H.Akari	営業時間外	
営業時間外		営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:45		営業時間外
				子宮温活ヨガ (60分) O.Yuka		スタンダード 60 (60分) H.Akari		
				17:30 ~ 18:30				
				背中美人ヨガ (60分) K.Momoyo				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:00 ~ 18:00			
お腹引き締めヨガ (60分) F.Natsuka	はじめてのホットピラティス (60分) O.Yuka			Sound Feel Yoga ver.2(60分) K.Momoyo	肩活ヨガ ver.2 (60分) K.Momoyo			
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15	18:45 ~ 19:45			
滝汗ダイエットヨガ (60分) O.Yuka	子宮温活ヨガ (60分) O.Yuka	スタンダード 60 (60分) H.Akari		はじめての「パワー」ヨガ (会員様限定) (60分) F.Natsuka	もも尻ヨガティス (60分) O.Yuka			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	20:30 ~ 22:00			
リンパデトックスヨガ (60分) O.Yuka	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) F.Natsuka	もも尻ヨガティス (60分) O.Yuka		肩コリラックスヨガ (60分) K.Momoyo	アドベンス 90 (会員様限定) (90分) K.Momoyo			

Iolove 姫路駅前店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2026/07/10 更新		
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
営業時間外	10:20 ~ 10:30 【アサナ解説】コブラのポーズ H.Akari	10:20 ~ 10:30 【アサナ解説】英雄 1のポーズ K.Momoyo	10:30 ~ 11:30 もも尻ヨガティス (60分) O.Yuka	定休日	10:30 ~ 11:30 背中美人ヨガ (60分) K.Momoyo	10:30 ~ 11:30 肩活ヨガ ver.2 (60分) K.Momoyo	営業時間外	
	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) H.Akari	10:30 ~ 11:30 肩コリラックスヨガ (60分) K.Momoyo	12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) O.Yuka		12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) K.Momoyo	12:15 ~ 13:15 IoloveのWorkout MIX (60分) K.Momoyo		
	12:15 ~ 13:15 滝汗ダイエット (60分) O.Yuka	12:15 ~ 13:25 ディープブレスヨガ (70分) F.Natsuka	13:50 ~ 14:00 【アサナ解説】コブラのポーズ H.Akari		14:00 ~ 15:00 エアロビヨガ (60分) O.Yuka	営業時間外		
	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) H.Akari	14:00 ~ 15:00 IoloveのWorkout MIX (60分) K.Momoyo	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) H.Akari		営業時間外			
	営業時間外	15:45 ~ 16:45 はじめてのホットピラティス (60分) O.Yuka	15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) O.Yuka					営業時間外
		営業時間外	営業時間外					
					営業時間外	営業時間外		
	営業時間外							営業時間外
		営業時間外	営業時間外					
					営業時間外	営業時間外		
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外
営業時間外	営業時間外			営業時間外				
		営業時間外	営業時間外				営業時間外	
					営業時間外	営業時間外		営業時間外

loive 姫路駅前店			【	07/17	～	07/24	】	スケジュール		2026/07/10	更新				
07/17		07/18		07/19		07/20		07/21		07/22		07/23		07/24	
金		土		日		月		火		水		木		金	
10:20 ～ 10:30		10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30				10:30 ～ 11:15		10:20 ～ 10:30				10:30 ～ 11:30	
【アサナ解説】マリチのポーズ		滝汗ダイエット* (60分)		loiveのWorkout MIX (60分)				Beat Drum Diet 3.0 (45分)		【アサナ解説】ダウンドック				エアロビヨガ (60分)	
O.Yuka		O.Yuka		K.Momoyo				K.Momoyo		F.Natsuka				O.Yuka	
10:30 ～ 11:30		12:05 ～ 12:15		12:15 ～ 13:15				12:15 ～ 13:15		10:30 ～ 11:30				12:15 ～ 13:15	
リンバデックスヨガ (60分)		【アサナ解説】ダウンドック		はじめてのノワーヨガ (会員権限定) (60分)				免疫セラピーヨガ (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)				スタンダード60 (60分)	
O.Yuka		F.Natsuka		F.Natsuka				F.Natsuka		F.Natsuka				H.Akari	
12:15 ～ 13:45		12:15 ～ 13:15		13:50 ～ 14:00				13:50 ～ 14:00		12:15 ～ 13:15				14:00 ～ 15:00	
アドハンス90 (会員権限定) (90分)		青盤座前トレーニングヨガ (60分)		【アサナ解説】英雄 1のポーズ				【アサナ解説】英雄 1のポーズ		Sound Feel Yoga ver.2(60分)				リンバデックスヨガ (60分)	
K.Momoyo		F.Natsuka		K.Momoyo				K.Momoyo		K.Momoyo				O.Yuka	
14:30 ～ 15:30		14:00 ～ 15:00		14:00 ～ 15:00				14:00 ～ 15:10		14:00 ～ 15:00					
滝汗ダイエット* (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)		風呂ヨガ ver.2 (60分)				ディープブレスヨガ (70分)		アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX (60分)					
O.Yuka		O.Yuka		K.Momoyo				K.Momoyo		K.Momoyo					
営業時間外		15:45 ～ 16:45		15:45 ～ 16:55		定休日		営業時間外		営業時間外		営業時間外		営業時間外	
		お腹引き締めヨガ (60分)		ディープブレスヨガ (70分)											
		F.Natsuka		F.Natsuka											
		17:30 ～ 18:30													
		スタンダード60 (60分)													
		H.Akari													
17:30 ～ 18:30				営業時間外				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)						お腹引き締めヨガ (60分)		滝汗ダイエット* (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)					
H.Akari						F.Natsuka		O.Yuka		F.Natsuka					
19:15 ～ 20:00								19:15 ～ 20:15		19:15 ～ 20:15		19:15 ～ 20:15		19:15 ～ 20:15	
Beat Drum Diet 3.0 (45分)								子宮温活ヨガ (60分)		エアロビヨガ (60分)		風呂ヨガ ver.2 (60分)		スタンダード60 (60分)	
K.Momoyo								O.Yuka		O.Yuka		K.Momoyo		H.Akari	
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)								滝汗ダイエット* (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)		loiveのWorkout MIX (60分)		青盤座前トレーニングヨガ (60分)	
H.Akari								O.Yuka		O.Yuka		K.Momoyo		F.Natsuka	

love 姫路駅前店		【	07/25	～	07/31	】	スケジュール	2026/07/10	更新			
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31						
土	日	月	火	水	木	金						
10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	定休日	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 12:00	営業時間外	10:30 ～ 11:30						
スタンダード 60 (60分)	子宮温ヨガ (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)	アドバンス 90 (金員標準定) (90分)		スタンダード 60 (60分)						
H.Akari	O.Yuka		O.Yuka	K.Momoyo		H.Akari						
12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 13:15		12:15 ～ 13:15	12:45 ～ 13:45		12:15 ～ 13:15						
loveのWorkout MIX (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		スタンダード 60 (60分)	地丹ダイオヨガ (60分)		骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)						
K.Momoyo	F.Natsuka		H.Akari	O.Yuka		F.Natsuka						
14:00 ～ 15:00	14:00 ～ 15:00		14:00 ～ 15:00	営業時間外		14:00 ～ 15:00	14:00 ～ 15:00					
はじめてのパワーヨガ (金員標準定) (60分)	もも原ヨガティス (60分)		子宮温ヨガ (60分)			お腹引き締めヨガ (60分)						
F.Natsuka	O.Yuka		O.Yuka			F.Natsuka						
15:45 ～ 16:45	15:45 ～ 16:45		営業時間外			営業時間外	営業時間外	営業時間外				
肩コリラックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)											
K.Momoyo	F.Natsuka											
17:30 ～ 18:30	営業時間外	営業時間外			営業時間外				営業時間外			
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)												
F.Natsuka												
営業時間外										17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:40
				スタンダード 60 (60分)						肩コリラックスヨガ (60分)	ディープブレスヨガ (70分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)
				H.Akari						K.Momoyo	F.Natsuka	K.Momoyo
				19:15 ～ 20:15						19:15 ～ 20:15	19:15 ～ 20:15	19:15 ～ 20:15
			Sound Feel Yoga ver.2(60分)	はじめてのパワーヨガ (金員標準定) (60分)		スタンダード 60 (60分)	もも原ヨガティス (60分)					
			K.Momoyo	F.Natsuka		H.Akari	O.Yuka					
			21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00					
	腸活ヨガ ver.2 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)								
	K.Momoyo	F.Natsuka	F.Natsuka	K.Momoyo								