

Iolive ゆめタウン姫路店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/08/01	更新
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	定休日	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
リンパデトックスヨガ (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)		眠れる体に整えるヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)	全身と頭の 疲たまんまヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)
山内	寺前	山内		寺前	山内	寺前	古家
11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40		11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	ホットピラティス (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	スタンダード 60 (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)
原田	古家	古家		寺前	古家	山内	寺前
13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20		13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	ホットピラティス (60分)
山内	寺前	松本		山内	寺前	寺前	古家
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 15:45		15:00 ~ 16:00	~	15:00 ~ 16:00	~
二の腕引き締めヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)		スタンダード 60 (60分)		美ボディフロー ピラティス (60分)	
原田	古家	寺前		松本		原田	
~	16:40 ~ 17:40	16:40 ~ 17:40		~	~	~	~
	背中美人ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)					
	寺前	松本					
~	18:30 ~ 19:30	~		~	~	~	~
	スタンダード 60 (60分)						
	古家						
17:40 ~ 18:40	~	~		17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40
スタンダード 60 (60分)				アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	スタンダード 60 (60分)
松本				山内	古家	山内	松本
19:20 ~ 20:20	~	~		19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:05
お腹引き締めヨガ (60分)				スタンダード 60 (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)
古家				松本	原田	山内	寺前
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)				美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	エアロピヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)
松本				山内	松本	原田	松本

Iolive ゆめタウン姫路店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/08/01	更新
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	定休日	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 10:45
リンパデトックスヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)		美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)
古家	寺前		山内	原田	寺前	山内	寺前
11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40		11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40
スタンダード 60 (60分)	エアロピヨガ (60分)		背中美人ヨガ (60分)	全身と頭の 疲たまんまヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)
松本	原田		古家	寺前	原田	古家	松本
13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20		13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:50	13:20 ~ 14:20
お腹引き締めヨガ (60分)	全身と頭の 疲たまんまヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	EXパワーヨガ (会員様限定) (90分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)
古家	寺前		山内	原田	寺前	山内	寺前
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		~	15:00 ~ 16:00	~	~	15:00 ~ 16:00
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)			眠れる体に整えるヨガ (60分)			背中美人ヨガ (60分)
山内	原田			寺前			古家
16:40 ~ 17:40	16:40 ~ 17:40		~	~	~	~	16:40 ~ 17:40
スタンダード 60 (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)						スタンダード 60 (60分)
松本	寺前						松本
18:30 ~ 19:30	~		~	~	~	~	18:30 ~ 19:30
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)
山内							古家
~	~		17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	~
			スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	ホットピラティス (60分)	
			松本	古家	松本	古家	
~	~		19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	~
			お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	スタンダード 60 (60分)	
			古家	松本	原田	松本	
~	~		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)	お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	
			松本	古家	松本	古家	

Iolove ゆめタウン姫路店		【 08/17 ~ 08/24 】		スケジュール		2025/08/01	更新
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:00 ~ 11:00	定休日	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
お腹引き締めヨガ (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)
古家		寺前	松本	原田	原田	寺前	山内
11:40 ~ 12:40		11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		アロマリラクゼーションヨガ FRUITY DIET (60分)	美ボディフローピラティス (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	ホットピラティス (60分)
山内		山内	山内	寺前	古家	松本	古家
13:20 ~ 14:20		13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:05	13:20 ~ 14:20
スタンダード60 (60分)		二の腕引き締めヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	花粉症スッキリヨガ (60分)	アロマリラクゼーションヨガ HERBAL RELAX (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	美姿勢アンチエイジングヨガ (60分)
松本		原田	山内	原田	原田	寺前	山内
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
リンパデトックスヨガ (60分)		美ボディフローピラティス (60分)			背中美人ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)
古家		山内			古家	古家	古家
16:40 ~ 17:40						16:40 ~ 17:40	16:40 ~ 17:40
背中美人ヨガ (60分)						スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)
山内						松本	山内
						18:30 ~ 19:30	
						背中美人ヨガ (60分)	
						古家	
		17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:10 ~ 18:10	17:40 ~ 18:40		
		リンパデトックスヨガ (60分)	エアロヨガ (60分)	アロマリラクゼーションヨガ DEEP FOREST (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)		
		古家	原田	山内	寺前		
		19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	18:50 ~ 19:50	19:20 ~ 20:20		
		スタンダード60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		
		松本	古家	寺前	古家		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	20:30 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		背中美人ヨガ (60分)	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)	EXパワーヨガ (会員様限定) (90分)	免疫セラピーヨガ (60分)		
		古家	原田	山内	寺前		

Iolive ゆめタウン姫路店		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール		2025/08/01	更新
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
月	火	水	木	金	土	日	
定休日	10:00 ~ 11:00 アロマリラクゼスヨガ FRUITY DIET (60分) 山内	10:00 ~ 11:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 山内	10:00 ~ 11:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 寺前	10:00 ~ 11:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 寺前	10:00 ~ 11:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 原田	10:00 ~ 11:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 原田	
	11:40 ~ 12:40 子宮温ヨガ (60分) 寺前	11:40 ~ 12:40 スタンダード 60 (60分) 松本	11:40 ~ 12:40 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 山内	11:40 ~ 12:40 スタンダード 60 (60分) 松本	11:40 ~ 12:40 はじめての、パワーヨガ (会員様限定) (60分) 山内	11:40 ~ 12:40 眠れる体に整えるヨガ (60分) 寺前	
	13:20 ~ 14:20 背中美人ヨガ (60分) 山内	13:20 ~ 14:20 リンパデトックスヨガ (60分) 山内	13:20 ~ 14:20 ホットピラティス (60分) 寺前	13:20 ~ 14:20 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 寺前	13:20 ~ 14:20 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 寺前	13:20 ~ 14:20 アロマリラクゼスヨガ FRUITY DIET (60分) 山内	
	15:00 ~ 16:00 スタンダード 60 (60分) 松本	~ ~ ~ ~ ~ ~	15:00 ~ 16:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 寺前	15:00 ~ 16:00 スタンダード 60 (60分) 松本	15:00 ~ 16:00 アロマリラクゼスヨガ HERBAL RELAX (60分) 山内	15:00 ~ 16:00 ホットピラティス (60分) 古家	
	~ ~ ~ ~ ~ ~	~ ~ ~ ~ ~ ~	~ ~ ~ ~ ~ ~	~ ~ ~ ~ ~ ~	16:40 ~ 17:40 二の腕引き締めヨガ (60分) 原田	16:40 ~ 17:40 スタンダード 60 (60分) 松本	
	~ ~ ~ ~ ~ ~	~ ~ ~ ~ ~ ~	~ ~ ~ ~ ~ ~	~ ~ ~ ~ ~ ~	18:30 ~ 19:30 リンパデトックスヨガ (60分) 寺前	~ ~ ~ ~ ~ ~	
	17:40 ~ 18:40 リンパデトックスヨガ (60分) 古家	17:40 ~ 18:40 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 寺前	17:40 ~ 18:40 背中美人ヨガ (60分) 古家	17:40 ~ 18:40 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 原田	~ ~ ~ ~ ~ ~	~ ~ ~ ~ ~ ~	
	19:20 ~ 20:20 スタンダード 60 (60分) 松本	19:20 ~ 20:20 ホットピラティス (60分) 古家	19:20 ~ 20:20 アロマリラクゼスヨガ DEEP FOREST (60分) 山内	19:20 ~ 20:20 スタンダード 60 (60分) 松本	~ ~ ~ ~ ~ ~	~ ~ ~ ~ ~ ~	
	21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分) 古家	21:00 ~ 22:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 原田	21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) 松本	21:00 ~ 22:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 原田	~ ~ ~ ~ ~ ~	~ ~ ~ ~ ~ ~	