

Iolve ゆめタウン姫路店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/07/12	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
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	定休日	10:00 ~ 11:00
骨盤矯正ヨガ (60分)	もも京ヨガティス (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	スタンダード 60 (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)		美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)
寺前	原田	寺前	山内	松本	原田		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
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)	スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	ダイエットヨガ (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)		全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)
山内	寺前	石田	古家	山内	山内		寺前
13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:50	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20		13:20 ~ 14:20
背中美人ヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	肩こりリラックスヨガ (60分)	EX/パワーヨガ (会員様限定)(90分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)		ダイエットヨガ (60分)
寺前	原田	寺前	山内	寺前	原田		山内
~	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	~	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
	小顔リフトピラティス (60分)	スタンダード 60 (60分)		はじめての、パワーヨガ (会員様限定)(60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		眠れる体に整えるヨガ (60分)
	寺前	石田		山内	古家		寺前
~	~	~	~	16:40 ~ 17:40	16:40 ~ 17:40		~
				スタンダード 60 (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		
				松本	山内		
~	~	~	~	18:30 ~ 19:30	~		~
				眠れる体に整えるヨガ (60分)			
				寺前			
17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	~	~		17:40 ~ 18:40
ホットピラティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)				アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)
古家	古家	古家	石田				原田
19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	~	~		19:20 ~ 20:20
Sound Feel Yoga ver.2(60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)	スタンダード 60 (60分)	ダイエットヨガ (60分)				スタンダード 60 (60分)
原田	原田	石田	古家				松本
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)	ダイエットヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)				Sound Feel Yoga ver.2(60分)
石田	古家	古家	石田				原田

Iolve ゆめタウン姫路店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/07/12	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
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00		10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
背中美人ヨガ (60分)	小顔リフトピラティス (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)		パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分)	スタンダード 60 (60分)
寺前	寺前	山内	寺前	原田		寺前	松本
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 ~ 12:25
骨盤矯正ヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	スタンダード 60 (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)
山内	原田	松本	原田	山内		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
ホットピラティス (60分)	肩こりリラックスヨガ (60分)	はじめての、パワーヨガ (会員様限定)(60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	ダイエットヨガ (60分)		眠れる体に整えるヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)
古家	寺前	山内	古家	古家		寺前	松本
~	15:00 ~ 16:00	~	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	~
	もも京ヨガティス (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)		エアロビヨガ (60分)	
	原田		山内	松本		原田	
~	~	~	16:40 ~ 17:40	16:40 ~ 17:40		~	~
			背中美人ヨガ (60分)	はじめての、パワーヨガ (会員様限定)(60分)			
			古家	山内			
~	~	~	18:30 ~ 19:30	~		~	~
			スタンダード 60 (60分)				
			松本				
17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	~	~		17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40
美ボディフロー ピラティス (60分)	スタンダード 60 (60分)	背中美人ヨガ (60分)				背中美人ヨガ (60分)	ダイエットヨガ (60分)
原田	松本	原田				古家	古家
19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	~	~		19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20
スタンダード 60 (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)
松本	寺前	松本				山内	寺前
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
エアロビヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)				ホットピラティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)
原田	松本	原田				古家	古家

Iolve ゆめタウン姫路店				【 07/17 ~ 07/24 】	スケジュール	2025/07/12 更新		
07/17	07/18	07/19	07/20	定休日	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日		月	火	水	木
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00		9:50 ~ 10:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
もも原ヨガティス (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	はじめての、パワーヨガ (会員様限定) (60分)	金身ととう 寝たまんまヨガ (60分)		アサナ解説 【ダウンドック】	美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)	肩コリリラックスヨガ (60分)	
原田	原田	山内	寺前		山内	山内	寺前	
11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 13:10	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40		10:00 ~ 11:00	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	
スタンダード 60 (60分)	EXパワーヨガ (会員様限定) ( 90分)	ホットピラティス (60分)	背中美人ヨガ (60分)		ダイエットヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) ( 60分)	ダイエットヨガ (60分)	
松本	山内	古家	山内		山内	寺前	山内	
13:20 ~ 14:20	13:50 ~ 14:50	13:10 ~ 13:20	13:20 ~ 14:20		11:40 ~ 12:40	13:20 ~ 14:20	13:10 ~ 13:20	
二の腕引き締めヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	アサナ解説 【ダウンドック】	スタンダード 60 (60分)		スタンダード 60 (60分)	背中美人ヨガ (60分)	アサナ解説 【開脚前屈】	
原田	原田	山内	松本		松本	山内	寺前	
14:50 ~ 15:00		13:20 ~ 14:20	14:50 ~ 15:00		13:20 ~ 14:20		13:20 ~ 14:20	
アサナ解説 【ダウンドック】		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	アサナ解説 【開脚前屈】		美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)		眠れる体に入るヨガ (60分)	
山内		山内	寺前		山内		寺前	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00			
アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		スタンダード 60 (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) ( 60分)		ホットピラティス (60分)			
山内		松本	寺前		古家			
	17:40 ~ 18:40	16:40 ~ 17:40	16:40 ~ 17:40			17:40 ~ 18:40		
	ホットピラティス (60分)	ダイエットヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)			スタンダード 60 (60分)		
	古家	古家	松本			松本		
17:40 ~ 18:40	19:20 ~ 20:20	18:30 ~ 19:30			17:40 ~ 18:40	19:10 ~ 19:20	17:10 ~ 18:10	
背骨矯正ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	スタンダード 60 (60分)			小顔リフトピラティス (60分)	アサナ解説 【ハイランジ】	スタンダード 60 (60分)	
寺前	松本	松本			寺前	原田	古家	
19:20 ~ 20:20	19:50 ~ 21:00				19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	18:50 ~ 20:20	
美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)	アサナ解説 【ナタラジャーサナ】				背中美人ヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	EXパワーヨガ (会員様限定) ( 90分)	
山内	古家				古家	原田	山内	
21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
BEAT CORE HIT (45分)	背中美人ヨガ (60分)			金身ととう 寝たまんまヨガ (60分)	ダイエットヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		
寺前	古家			寺前	古家	古家		

Iolve ゆめタウン姫路店		【 07/25 ~ 07/31 】		スケジュール	2025/07/12	更新
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
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
背中美人ヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	スタンダード 60 (60分)		ダイエットヨガ (60分)	金身ととう 寝たまんまヨガ (60分)	小顔リフトピラティス (60分)
寺前	寺前	松本		古家	寺前	寺前
11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:30 ~ 11:40		11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	背中美人ヨガ (60分)	アサナ解説 【ナタラジャーサナ】		美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	背骨矯正ヨガ (60分)
山内	古家	古家		山内	原田	山内
13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	11:40 ~ 12:40		13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20
肩コリラックスヨガ (60分)	眠れる体に入るヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)		ホットピラティス (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	背中美人ヨガ (60分)
寺前	寺前	古家		古家	寺前	寺前
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	13:20 ~ 14:20		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
スタンダード 60 (60分)	ダイエットヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	ホットピラティス (60分)
松本	山内	松本		山内	原田	古家
~	16:30 ~ 16:40	15:00 ~ 16:00		~	~	~
	アサナ解説 【ナタラジャーサナ】	ホットピラティス (60分)				
	古家	古家				
17:30 ~ 17:40	16:40 ~ 17:40	16:40 ~ 17:25		~	~	~
アサナ解説 【ナタラジャーサナ】	リンパデトックスヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)				
古家	古家	寺前				
17:40 ~ 18:40	18:30 ~ 19:30	~		17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40
ダイエットヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)			眠れる体に入るヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)
古家	山内			寺前	古家	原田
19:20 ~ 20:20	~	~		19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20
スタンダード 60 (60分)				エアロビヨガ (60分)	もも原ヨガティス (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)
松本				原田	原田	山内
21:00 ~ 22:00	~	~		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
ホットピラティス (60分)				スタンダード 60 (60分)	背中美人ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)
古家				松本	古家	松本