

love ゆめタウン光の森店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/07/08	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
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30
スタンダード 60 (60分)	ピラティス フットキャンピング (45分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	肩こりリラックスヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)		眠れる体に整えるヨガ (60分)
眞島	榎本	小瀬方	岩成	小瀬方	榎本		岩成
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 13:00
育中美人ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)		もも尻ヨガティス (60分)
森岡	龍川	岩成	岩成	眞島	小瀬方		榎本
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30
オトナのための オールインワンヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	肩こりリラックスヨガ (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)	スタンダード 60 (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)
森岡	龍川	小瀬方	眞島	森岡	小瀬方		榎本
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30	15:45 ~ 16:45		15:00 ~ 16:00
スタンダード 60 (60分)	小瀬リフトピラティス (60分)	スタンダード 60 (60分)	肩こりリラックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	ホットピラティス (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)
眞島	榎本	眞島	小瀬方	眞島	榎本		岩成
				17:00 ~ 18:00			
				腸活ヨガ ver.2 (60分)			
				小瀬方			
				18:30 ~ 20:00			
				アドハセン 90 (会員様限定) (90分)			
				森岡			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
腸活ヨガ ver.2 (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)				セルトル美脚ヨガ (60分)
小瀬方	森岡	榎本	榎本				森岡
19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Beat Drum Diet 3.0 (45分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	鉄ボデイフロー ピラティス (60分)	スタンダード 60 (60分)				スタンダード 60 (60分)
岩成	岩成	榎本	小瀬方				平川
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
肩こりリラックスヨガ (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)				オトナのための オールインワンヨガ (60分)
小瀬方	森岡	眞島	榎本				森岡

love ゆめタウン光の森店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/07/09	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
10:30 ~ 12:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
アドハセン 90 (会員様限定) (90分)	リンパデトックスヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)
森岡	岩成	龍川	眞島	榎本		岩成	龍川
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
小瀬リフトピラティス (60分)	鉄ボデイフロー ピラティス (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	ホットピラティス (60分)		眠れる体に整えるヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)
榎本	榎本	龍川	岩成	榎本		岩成	龍川
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
	眠れる体に整えるヨガ (60分)	ホットピラティス (60分)	ピラティス フットキャンピング (45分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		スタンダード 60 (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)
	岩成	龍川	岩成	岩成		小瀬方	岩成
	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30	15:45 ~ 16:45		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
	ピラティス フットキャンピング (45分)	スタンダード 60 (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		肩こりリラックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)
	榎本	眞島	小瀬方	岩成		小瀬方	平川
			17:15 ~ 18:15		定休日		
			スタンダード 60 (60分)				
			平川				
			19:00 ~ 20:00				
			肩こりリラックスヨガ (60分)				
			小瀬方				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
肩こりリラックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)				リンパデトックスヨガ (60分)	ホットピラティス (60分)
小瀬方	眞島	小瀬方				岩成	榎本
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	スタンダード 60 (60分)				オトナのための オールインワンヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)
岩成	小瀬方	平川				森岡	岩成
21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Beat Drum Diet 3.0 (45分)	スタンダード 60 (60分)	肩こりリラックスヨガ (60分)				みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)
岩成	眞島	小瀬方				森岡	榎本

Iolve ゆめゆん光の森店

【

07/17

～

07/24

】

スケジュール

2025/07/09

更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:20 ~ 10:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:20 ~ 10:30	10:30 ~ 11:30
エアロビヨガ (60分)	アサナ解説 【ダウンドック】	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	もも原ヨガティス (60分)		二の腕引き締めヨガ (60分)	アサナ解説 【ハイランジ】	スタンダード 60 (60分)
榎本	岩成	森岡	榎本		西畑	森岡	眞島
12:00 ~ 13:00	10:30 ~ 11:30	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 13:00	10:30 ~ 11:30	12:00 ~ 13:00
小顔リフトピラティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	腸活ヨガ ver.2 (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)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)
岩成	岩成	小浦方	平川		西畑	森岡	岩成
13:30 ~ 14:30	12:00 ~ 13:00	13:50 ~ 14:00	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	12:00 ~ 13:00	13:30 ~ 14:30
美ボディロー ピラティス (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	アサナ解説 【ナタラジャ―サナ】	エアロビヨガ (60分)		腸活ヨガ ver.2 (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)
榎本	西畑	平川	榎本		小浦方	龍川	岩成
15:00 ~ 16:00	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	15:35 ~ 15:45		14:50 ~ 15:00		15:00 ~ 16:00
リンパデトックスヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	アサナ解説 【ダウンドック】		アサナ解説 【開脚前屈】		Sound Feel Yoga ver.2(60分)
岩成	西畑	平川	榎本		小浦方		榎本
	15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30	15:45 ~ 16:45		15:00 ~ 16:00		
	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	背中美人ヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)		スタンダード 60 (60分)		
	岩成	森岡	榎本		小浦方		
17:20 ~ 17:30		17:15 ~ 18:15					17:50 ~ 18:00
アサナ解説 【開脚前屈】		肩こりリラックスヨガ (60分)					アサナ解説 【ナタラジャ―サナ】
眞島		小浦方					平川
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
スタンダード 60 (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)			眠れる体に整えるヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	スタンダード 60 (60分)
眞島	森岡	平川			岩成	森岡	平川
19:00 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
アドハチス 80 (会員様限定) (90分)	スタンダード 60 (60分)				Sound Feel Yoga ver.2(60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	美ボディロー ピラティス (60分)
森岡	平川				榎本	岩成	榎本
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	背中美人ヨガ (60分)				リンパデトックスヨガ (60分)	もも原ヨガティス (60分)	小顔リフトピラティス (60分)
森岡	森岡				岩成	榎本	榎本

Iolve ゆめゆん光の森店

【

07/25

～

07/31

】

スケジュール

2025/07/09

更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Beat Drum Diet 3.0 (45分)	小顔リフトピラティス (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)	腸活ヨガ ver.2 (60分)
龍川	榎本	眞島		森岡	西畑	小浦方
12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:05 ~ 12:15		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	エアロビヨガ (60分)	アサナ解説 【ダウンドック】		スタンダード 60 (60分)	ホットピラティス (60分)	スタンダード 60 (60分)
龍川	榎本	小浦方		眞島	龍川	小浦方
13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	12:15 ~ 13:15		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
美ボディロー ピラティス (60分)	スタンダード 60 (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)		背中美人ヨガ (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)
榎本	平川	小浦方		森岡	西畑	榎本
15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30	14:00 ~ 15:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
骨盤矯正ヨガ (60分)	もも原ヨガティス (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		肩こりリラックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	もも原ヨガティス (60分)
榎本	榎本	岩成		小浦方	平川	榎本
	17:15 ~ 18:15	15:45 ~ 16:45				
	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)				
	岩成	岩成				
18:00 ~ 19:00	18:50 ~ 19:00					
腸活ヨガ ver.2 (60分)	アサナ解説 【ハイランジ】					
小浦方	岩成					
19:20 ~ 19:30	19:00 ~ 20:00			18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 19:00
アサナ解説 【開脚前屈】	リンパデトックスヨガ (60分)			ピラティス プードキャンピング (45分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	アドハチス 80 (会員様限定) (90分)
眞島	岩成			榎本	榎本	森岡
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
スタンダード 60 (60分)				眠れる体に整えるヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)
眞島				岩成	小浦方	森岡
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
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)	もも原ヨガティス (60分)	スタンダード 60 (60分)
小浦方				岩成	榎本	眞島