

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール								2025/06/20	更新
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	月	火
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	
セルトル美脚ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		脚活ヨガ ver.2 (60分)	エアロピヨガ (60分)	小顎リフトピラティス (60分)			オトナのための オールインワンヨガ (60分)	
原田	福田		門池	大畠	原田			原田	
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15	
肩コリラックスヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)		背中鍛人ヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)			脚活ヨガ ver.2 (60分)	
福田	原田		門池	原田	福田			門池	
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:30	
オトナのための オールインワンヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (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)	セルトル美脚ヨガ (60分)			アドバンス90 (全員枠固定) (90分)	
原田	福田		原田	大畠	原田			原田	
				15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45				
				脚トレーニング ヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)				
				原田	福田				
				17:30 ~ 18:30					
				スタンダード60 (60分)					
				大畠					
17:30 ~ 18:30			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)			肩コリラックスヨガ (60分)	もも肩ヨガティス (60分)				肩コリラックスヨガ (60分)	
福田			福田	大畠				福田	
19:15 ~ 20:15	18:45 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:00	
背中鍛人ヨガ (60分)	アドバンス90 (全員枠固定) (90分)		セルトル美脚ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)				Beat Drum Diet 3.0 (45分)	
門池	原田		原田	福田				門池	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
脚活ヨガ ver.2 (60分)	ホットピラティス (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)				スタンダード60 (60分)	
門池	門池		原田	大畠				福田	

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール								2025/06/20	更新
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16	月	火
水	木	金	土	日					
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15				10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
骨盤矯正ヨガ (60分)		背中鍛人ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)				もも肩ヨガティス (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)
原木		門池	大畠	門池				原田	
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15				12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
セルトル美脚ヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	ホットピラティス (60分)				リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)
原田		大畠	原田	大畠				大畠	大畠
		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00				14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
		脚活ヨガ ver.2 (60分)	ホットピラティス (60分)	脚活ヨガ ver.2 (60分)				スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)
		門池	大畠	門池				大畠	大畠
		15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45					
		脚活ヨガ ver.2 (60分)	スタンダード60 (60分)						
		門池	大畠						
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						
		背中鍛人ヨガ (60分)							
		門池							
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	スタンダード60 (60分)					17:00 ~ 18:30	
スタンダード60 (60分)		小顎リフトピラティス (60分)	スタンダード60 (60分)					アドバンス90 (全員枠固定) (90分)	
福田		原田	福田					原田	
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	スタンダード60 (60分)	もも肩ヨガティス (60分)				19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
オトナのための オールインワンヨガ (60分)		福田	大畠					肩コリラックスヨガ (60分)	エアロピヨガ (60分)
原田		福田						福田	大畠
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
肩コリラックスヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (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)
福田		原田						福田	門池

iolve 姫路駅前店		【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール					2025/06/20 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	
	10:20 ~ 10:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:20 ~ 10:30	10:30 ~ 11:15		
	アサナ解説 【ダウンドッグ】	スタンダード60 (60分)	ホットピラティス (60分)		アサナ解説 【ハイランジ】	二の腕引き締めヨガ (60分)		
	原田	福田	門池		福田	門池		
	10:30 ~ 11:30	12:15 ~ 13:15	12:05 ~ 12:15	10:30 ~ 11:30	12:15 ~ 13:15			
	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)	アサナ解説 【ナカラジャーラナ】	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			
	原田	原田	原田	原田	福田	大畠		
	12:15 ~ 13:15	13:50 ~ 14:00	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15			
	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	アサナ解説 【開脚前屈】	脚トレビューティー ^{ヨガ(60分)}		Sound Feel Yoga ver.2(60分)			
	福田	原田	原田		原田			
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			
	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	脚トレビューティー ^{ヨガ(60分)}	二の腕引き締めヨガ (60分)		肩コリラックスヨガ (60分)			
	原田	原田	門池		福田			
	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45						
	リンパデトックスヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)						
	大畠	原田						
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30
もも肩ヨガティス (60分)		もも肩ヨガティス (60分)						エアロピヨガ (60分)
大畠		大畠						原田
19:05 ~ 19:15	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:15 ~ 20:15	
アサナ解説 【ハイランジ】	二の腕引き締めヨガ (60分)				もも肩ヨガティス (60分)	小顎リフトピラティス (60分)	脚トレビューティー ^{ヨガ(60分)}	
門池	門池				大畠	原田	原田	
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	20:50 ~ 21:00	
脚活ヨガ ver.2 (60分)	スタンダード60 (60分)				脚トレビューティー ^{ヨガ(60分)}	スタンダード60 (60分)	アサナ解説 【開脚前屈】	
門池	福田				原田	福田	大畠	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
二の腕引き締めヨガ (60分)	小顎リフトピラティス (60分)				リンパデトックスヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	
門池	門池				大畠	原田	大畠	

iolve 姫路駅前店		【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール					2025/06/20 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 ~ 12:00	10:20 ~ 10:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	アドハインス90 (会員様専用)(90分)	アサナ解説 【ハイランジ】	スタンダード60 (60分)		脚トレビューティー ^{ヨガ(60分)}	小顎リフトピラティス (60分)		
	原田	福田	福田		原田	原田		
12:35 ~ 12:45	10:30 ~ 11:30	12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
	アサナ解説 【ナカラジャーラナ】	肩コリラックスヨガ (60分)	エアロピヨガ (60分)		小顎リフトピラティス (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		
	門池	福田	大畠		門池	福田		
12:45 ~ 13:45	12:15 ~ 13:15	13:50 ~ 14:00			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
	二の腕引き締めヨガ (60分)	ホットピラティス (60分)	アサナ解説 【ダウンドッグ】		セルトル美脚ヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)		
	門池	大畠	福田		原田	原田		
14:30 ~ 15:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00						
	小顎リフトピラティス (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)					
	門池	福田	福田					
	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45						
	エアロピヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)						
	大畠	大畠						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
	肩コリラックスヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			スタンダード60 (60分)		スタンダード60 (60分)	
	福田	大畠			福田		福田	
19:15 ~ 20:15					19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:00	
	ホットピラティス (60分)				二の腕引き締めヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	
	門池				門池	福田	門池	
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 HERBAL RELAX (60分)				肩コリラックスヨガ (60分)	もも肩ヨガティス (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	
	福田				福田	大畠	福田	