

love 西友川中島店		【 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 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30
骨盤矯正ヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	ダイエットヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)
近藤	宮崎		宮崎	宮崎	田中		田中
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	背中美人ヨガ (60分)		全身ととのう 寝たまんまヨガ (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)		エアロビヨガ (60分)
宮崎	宮崎		田中	近藤	宮崎		近藤
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00
エアロビヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)
近藤	石川		宮崎	宮崎	田中		田中
				15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		
				眠れる体に整えるヨガ (60分)	スリムアッププレス (60分)		
				石川	宮崎		
				17:30 ~ 18:30			
				DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分)			
				近藤			
				19:00 ~ 20:00			
				リンパデトックスヨガ (60分)			
				石川			
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)	お腹引き締めヨガ (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)				お腹引き締めヨガ (60分)
田中	石川	田中	石川				石川
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15
スリムアッププレス (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)	ダイエットヨガ (60分)				子宮風湿ヨガ (60分)
宮崎	田中	石川	田中				宮崎
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)				Sound Feel Yoga ver.2 (60分)
田中	田中	石川	石川				宮崎

love 西友川中島店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/07/06	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 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
ダイエットヨガ (60分)		DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		背中美人ヨガ (60分)	ホットピラティス (60分)
田中		近藤	石川	石川		宮崎	奥平
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
腸活ヨガ ver.2 (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	ダイエットヨガ (60分)		眠れる体に整えるヨガ (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)
近藤		田中	田中	田中		石川	近藤
		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:30
		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)		お腹引き締めヨガ (60分)	EXパワーヨガ (会員様限定) (90分)
		田中	石川	田中		石川	奥平
			15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45			
			ダイエットヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			
			田中	石川			
			17:30 ~ 18:30				
			アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)				
			宮崎				
			19:00 ~ 20:00				
			はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)				
			宮崎				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
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)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)				スタンダード60 (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)
宮崎	近藤	宮崎				田中	宮崎
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
背中美人ヨガ (60分)	もも原ヨガピス (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)				スリムアッププレス (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)
宮崎	声田	宮崎				宮崎	近藤
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
リンパデトックスヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)				全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)
田中	近藤	近藤				田中	宮崎

Iolove 西友川中島店				【 07/17 ~ 07/24 】	スケジュール	2025/07/06		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 二の腕引き締めヨガ (60分) 宮崎	10:30 ~ 11:30 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分) 近藤	10:30 ~ 11:30 肩コリリラックスヨガ (60分) 声田	定休日	10:30 ~ 11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 田中	10:20 ~ 10:30 アサナ解説 【開脚前屈】 石川		
	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 田中	12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) 宮崎	12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 石川		12:05 ~ 12:15 アサナ解説 【ダウンドック】 石川	10:30 ~ 11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 石川		
	13:50 ~ 14:00 アサナ解説 【開脚前屈】 宮崎	14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 石川	13:50 ~ 14:00 アサナ解説 【ダウンドック】 宮崎		12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 石川	12:15 ~ 13:15 ダイエットヨガ (60分) 田中		
	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 宮崎	15:35 ~ 15:45 アサナ解説 【ハイランジ】 近藤	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 宮崎		14:00 ~ 15:00 ダイエットヨガ (60分) 田中			
		15:45 ~ 16:45 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 近藤	15:45 ~ 16:45 もも戻ヨガティス (60分) 声田					
17:30 ~ 18:30 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分) 近藤		17:30 ~ 18:30 ダイエットヨガ (60分) 田中						17:20 ~ 17:30 アサナ解説 【ダウンドック】 近藤
19:05 ~ 19:15 アサナ解説 【ナタラジャーサナ】 田中	17:30 ~ 18:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 石川	19:00 ~ 20:00 リンパデトックスヨガ (60分) 石川			17:30 ~ 18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 石川	17:30 ~ 18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 近藤	17:30 ~ 18:30 肩活ヨガ ver.2 (60分) 近藤	
19:15 ~ 20:15 スタンダード 60 (60分) 田中	19:15 ~ 20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 田中				19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 宮崎	19:15 ~ 20:15 エアロビヨガ (60分) 近藤	19:15 ~ 20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 近藤	
21:00 ~ 22:00 肩活ヨガ ver.2 (60分) 近藤	21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分) 石川				21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 宮崎	21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分) 宮崎	21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分) 石川	

Iolove 西友川中島店		【 07/25 ~ 07/31 】		スケジュール	2025/07/06	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 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 石川	10:30 ~ 11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 近藤	10:20 ~ 10:30 アサナ解説 【ナタラジャ〜サナ】 石川	定休日	10:30 ~ 11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 石川	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 石川	
12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 宮崎	12:15 ~ 13:15 ダイエットヨガ (60分) 田中	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) 石川		12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 田中	12:15 ~ 13:15 肩活ヨガ ver.2 (60分) 近藤	
14:00 ~ 15:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 石川	13:50 ~ 14:00 アサナ解説 【ハイランジ】 宮崎	12:15 ~ 13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 田中		14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 石川	14:00 ~ 15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 近藤	
	14:00 ~ 15:00 子宮温活ヨガ (60分) 宮崎	14:00 ~ 15:00 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分) 近藤				
	15:45 ~ 16:45 エアロビヨガ (60分) 近藤	15:45 ~ 16:45 骨盤矯正ヨガ (60分) 近藤				
17:30 ~ 18:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 宮崎	17:30 ~ 18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 田中					
19:05 ~ 19:15 アサナ解説 【ナタラジャ〜サナ】 田中	19:00 ~ 20:00 背中美人ヨガ (60分) 宮崎			17:30 ~ 18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 田中	17:30 ~ 18:30 ダイエットヨガ (60分) 田中	17:30 ~ 18:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 石川
19:15 ~ 20:15 スタンダード 60 (60分) 田中				19:15 ~ 20:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 宮崎	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 宮崎	19:15 ~ 20:15 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分) 近藤
21:00 ~ 22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 田中				21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分) 宮崎	21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 宮崎	21:00 ~ 22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 宮崎