

スケジュール

2028/10/07

更新

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
木	金	土	日	月	火	水	木
営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外
	リンパデトックスヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	花粉症スッキリヨガ (60分)		エアロビヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	
	N.Rinko	T.Yukiha	T.Yukiha		K.Haruka	N.Rinko	
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:45	12:15 ~ 13:15	
	はじめてのホットピラティス (60分)	アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (60分)	背中美人ヨガ (60分)		アドベンス 90 (会員権限定) (90分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	
	O.Kasumi	O.Kasumi	M.Kaho		M.Kaho	M.Kaho	
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:30 ~ 15:30	14:00 ~ 15:30	
	発汗ダイエット (60分)	もも原ヨガティス (60分)	アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (60分)		全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	FIRE (会員権限定) (90分)	
	O.Kasumi	K.Haruka	O.Kasumi		T.Yukiha	F.Hikaru	
	営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:45	営業時間外	
スタンダード 60 (60分)			はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)				
N.Rinko			T.Yukiha				
17:30 ~ 18:30							
loveのWorkout MIX (60分)							
K.Haruka							
19:00 ~ 20:00							
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
花粉症スッキリヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)			もも原ヨガティス (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	
T.Yukiha	K.Haruka			O.Kasumi	T.Yukiha	N.Rinko	
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:00	
全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	姿勢コアトレーニング (60分)			花粉症スッキリヨガ (60分)	アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	
T.Yukiha	M.Kaho			T.Yukiha	O.Kasumi	T.Yukiha	
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)	アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (60分)			アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (60分)	loveのWorkout MIX (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	
K.Haruka	M.Kaho			O.Kasumi	K.Haruka	T.Yukiha	

スケジュール

2026/10/0

更新

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) M.Kaho	10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) K.Haruka	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) O.Kasumi	定休日	10:30 ~ 11:30 免座セラピーヨガ (60分) T.Yukiha	10:30 ~ 11:30 全身ととのう 表たまんまヨガ (60分) T.Yukiha	営業時間外	10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (金員指導定) (60分) T.Yukiha	
12:15 ~ 13:15 姿勢コアトレーニング (60分) M.Kaho	12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分) M.Kaho	12:15 ~ 13:15 全身ととのう 表たまんまヨガ (60分) K.Haruka		12:15 ~ 13:15 滝汗ダイエットヨガ (60分) O.Kasumi	12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) T.Yukiha		12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) N.Rinko	
14:00 ~ 15:00 もも尻ヨガティス (60分) K.Haruka	14:00 ~ 15:00 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET (60分) O.Kasumi	14:00 ~ 14:45 BEAT CORE HIIT (45分) T.Yukiha		14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (金員指導定) (60分) T.Yukiha	14:00 ~ 15:00 姿勢コアトレーニング (60分) M.Kaho		14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) N.Rinko	
営業時間外	15:45 ~ 16:45 IolveのWorkout MIX (60分) K.Haruka	15:45 ~ 16:45 オトナのための オールインワンヨガ (60分) M.Kaho		営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外
	17:30 ~ 18:30 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) M.Kaho							
	19:00 ~ 20:00 はじめてのホットピラティス (60分) O.Kasumi							
	17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) N.Rinko							
	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) N.Rinko							
21:00 ~ 22:00 滝汗ダイエットヨガ (60分) O.Kasumi	営業時間外	営業時間外		21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) N.Rinko	21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) N.Rinko		21:00 ~ 22:00 もも尻ヨガティス (60分) O.Kasumi	21:00 ~ 22:00 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX (60分) O.Kasumi

Iolve 西友川中島店		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2026/10/07	更新				
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24				
土	日	月	火	水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
IolveのWorkout MIX (60分)	スタンダード60 (60分)		スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		もも尻ヨガティス (60分)	スタンダード60 (60分)				
K.Haruka	N.Rinko		N.Rinko	N.Rinko		O.Kasumi	N.Rinko				
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15				
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)		もも尻ヨガティス (60分)	アロマリラクゼーションヨガ DEEP FOREST (60分)		BEAT CORE HIIT (45分)	特別レッスン(60分)				
N.Rinko	K.Haruka		O.Kasumi	O.Kasumi		T.Yukiha	K.Haruka				
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00				
全身体とのお腹たまごヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		アロマリラクゼーションヨガ FRUITY DIET (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)				
K.Haruka	K.Haruka		N.Rinko	O.Kasumi		O.Kasumi	T.Yukiha				
15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45			
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)							もも尻ヨガティス (60分)			
M.Kaho	N.Rinko							O.Kasumi			
17:30 ~ 18:30	営業時間外							17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
姿勢コアトレーニング (60分)								お腹引き締めヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	IolveのWorkout MIX (60分)	
M.Kaho								K.Haruka	N.Rinko	K.Haruka	
19:00 ~ 20:00								19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
スタンダード60 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)							19:15 ~ 20:15	18:45 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
N.Rinko	T.Yukiha							姿勢コアトレーニング (60分)	EXパワーヨガ (会員様限定) (90分)	オトナのためのオールインワンヨガ (60分)	ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分)
営業時間外	営業時間外	M.Kaho			T.Yukiha			M.Kaho	M.Kaho		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
		背中美人ヨガ (60分)	背骨矯正ヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)						
		M.Kaho	K.Haruka	M.Kaho	K.Haruka						

Iolve 西友川中島店		【 10/25 ~ 10/31 】		スケジュール		2026/10/07	更新						
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31							
日	月	火	水	木	金	土							
10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
リンパデトックスヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		アロマリラクゼスヨガ FRUITY DIET (60分)	姿勢コアトレーニング (60分)							
N.Rinko		N.Rinko	K.Haruka		M.Kaho	M.Kaho							
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:00 ~ 13:30						
IolveのWorkout MIX (60分)		スタンダード 60 (60分)	花巻産スッキリヨガ (60分)		もも尻ヨガティス (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)							
K.Haruka		N.Rinko	K.Haruka		O.Kasumi	M.Kaho							
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00						
オトナのためのオールインワンヨガ (60分)		背中美人ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		姿勢コアトレーニング (60分)	オトナのためのオールインワンヨガ (60分)							
M.Kaho		M.Kaho	N.Rinko		M.Kaho	K.Haruka							
15:45 ~ 16:45		営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45						
骨盤矯正ヨガ (60分)							エアロビヨガ (60分)						
K.Haruka							K.Haruka						
営業時間外							17:30 ~ 18:30						
							リンパデトックスヨガ (60分)						
							N.Rinko						
							19:00 ~ 20:00						
営業時間外							はじめてのホットピラティス (60分)						
							O.Kasumi						
							17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	営業時間外			
						もも尻ヨガティス (60分)	スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)					
O.Kasumi	N.Rinko	O.Kasumi											
19:15 ~ 20:15	18:45 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15										
アロマリラクゼスヨガ HERBAL RELAX (60分)	アドレンス 90 (会員様限定) (90分)	リンパデトックスヨガ (60分)	IolveのWorkout MIX (60分)										
M.Kaho	M.Kaho	N.Rinko	K.Haruka										
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
滝汗ダイエット (60分)	アロマリラクゼスヨガ DEEP FOREST (60分)	もも尻ヨガティス (60分)	全身体とのお腹たまごヨガ (60分)										
O.Kasumi	O.Kasumi	K.Haruka	K.Haruka										