

IoVé 西友川中島店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール			2026/01/14 更新		
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分)		10:30 ~ 11:15 Movie Heroine Yoga (45分)	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)		10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分)	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)
大場		田中	田中		田中	大場	宮崎
12:15 ~ 13:15 花粉症スッキリヨガ (60分)		12:15 ~ 13:15 骨盤矯正ヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分)		12:15 ~ 13:15 スリムアップブレス (60分)	12:15 ~ 13:15 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)	12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分)
近藤		近藤	大場		宮崎	田中	田中
14:00 ~ 15:00 エアロピヨガ (60分)		14:00 ~ 15:00 全身とこのう寝たまんまヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 湯汗グイヨガ (60分)		14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)
近藤		田中	田中		田中	近藤	宮崎
15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分)					15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分)	15:45 ~ 16:45 免疫セラピーヨガ (60分)	
大場					大場	田中	
定休日		営業時間外		営業時間外		営業時間外	
営業時間外		営業時間外		営業時間外		営業時間外	
17:30 ~ 18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)		17:00 ~ 18:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		17:30 ~ 18:30 背中美人ヨガ (60分)		19:00 ~ 20:00 花粉症スッキリヨガ (60分)	
宮崎		宮崎		桂川		近藤	
19:15 ~ 20:15 美ボディフロー ピラティス (60分)		19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分)		18:45 ~ 20:15 アドバンス90 (会員様限定) (90分)		19:15 ~ 20:15 美姿態アンチエイジング ヨガ (60分)	
近藤		大場		宮崎		宮崎	
21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		21:00 ~ 22:00 背中美人ヨガ (60分)		21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分)		21:00 ~ 22:00 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)	
宮崎		宮崎		大場		桂川	

IoIve 西友川中島店		【 02/09 ~ 02/16 】		スケジュール		2026/01/14 更新	
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 大場	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 大場		10:30 ~ 11:30 背中美人ヨガ (60分) 宮崎	10:30 ~ 11:30 ボールでゆめゆかごとヨガ (60分) 宮崎	10:30 ~ 11:30 美ボディフロー ピラティス (60分) 近藤	
	12:15 ~ 13:15 湯汗 <sup>®</sup> イリヤヨガ (60分) 田中	12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 伊藤		12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 大場	12:15 ~ 13:15 湯汗 <sup>®</sup> イリヤヨガ (60分) 田中	12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) 田中	
	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 大場	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 大場		14:00 ~ 15:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) 宮崎	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 大場	13:50 ~ 14:00 (ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説 近藤	
定休日	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) 宮崎			15:45 ~ 16:45 スリムアッププレス (60分) 宮崎	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 近藤	
		17:30 ~ 18:30 スリムアッププレス (60分) 宮崎			17:30 ~ 18:30 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 田中	15:45 ~ 16:30 Movie Heroine Yoga (45分) 田中	
		19:00 ~ 20:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 伊藤			19:00 ~ 20:00 リンパデトックスヨガ (60分)	17:30 ~ 19:30 店舗限定WS 大場	
		17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) 近藤		17:30 ~ 18:15 Movie Heroine Yoga (45分)	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 田中	17:30 ~ 19:30 店舗限定WS 大場	
		19:15 ~ 20:15 全身どとのう寝たまゝヨガ (60分) 田中		19:15 ~ 20:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 近藤	19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 近藤	17:30 ~ 19:30 店舗限定WS 大場	
	営業時間外	21:00 ~ 22:00 エアロビヨガ (60分) 近藤		21:00 ~ 22:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 近藤	21:00 ~ 22:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 近藤	17:30 ~ 19:30 店舗限定WS 大場	

スケジュール							
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 エアロビヨガ (60分) 近藤	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 田中		10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 宮崎	10:30 ~ 11:30 美ボディフロー ピラティス (60分) 奥平	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 大場		10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 大場
12:15 ~ 13:15 全身とのう 寝たまんまヨガ (60分) 田中	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 大場		12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 近藤	12:15 ~ 13:15 ボールでゆるめで ゆがみヨガ (60分) 宮崎	12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分) 宮崎		12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 大場
14:00 ~ 15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 近藤	14:00 ~ 14:45 Movie Heroine Yoga (45分) 田中		14:00 ~ 15:30 アドバイス80 (会員様限定) (90分) 宮崎	14:00 ~ 15:00 全身とのう 寝たまんまヨガ (60分) 田中	14:00 ~ 15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 桂川		14:00 ~ 15:00 海汗デイコトヨガ (60分) 田中
営業時間外	営業時間外			15:45 ~ 16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分) 奥平	15:45 ~ 16:45 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) 宮崎		定休日
			17:30 ~ 18:30 美ボディフロー ピラティス (60分) 近藤	17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 宮崎	17:30 ~ 18:30 Movie Heroine Yoga (45分) 田中		
17:30 ~ 18:30 背中美人ヨガ (60分) 宮崎	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 大場	19:15 ~ 20:15	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 近藤	19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) (ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説 近藤	19:15 ~ 20:15 海汗デイコトヨガ (60分) 田中		17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 宮崎
19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 大場	19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 宮崎	20:50 ~ 21:00	19:15 ~ 20:15 もも尻ヨガティス (60分) 近藤				19:15 ~ 20:00 Movie Heroine Yoga (45分) 田中
21:00 ~ 22:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) 宮崎	21:00 ~ 22:00 スリムアップブレス (60分) 宮崎	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00 はじめてのホットピラティス (60分) 近藤	21:00 ~ 22:00 免疫セラピーヨガ (60分) 田中			21:00 ~ 22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分) 宮崎

IoIve 西友川中島店		【 02/25 ~ 02/28 】		スケジュール	
02/25	02/26	02/27	02/28	2026/01/14 更新	
水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
もも尻ヨガティス (60分)		花粉症スッキリヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		
近藤		近藤	近藤		
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
スタンダード60 (60分)		エアロピヨガ (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)		
大場		近藤	田中		
営業時間外	営業時間外	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
		スタンダード60 (60分)	もも尻ヨガティス (60分)		
		大場	近藤		
			15:45 ~ 16:45		
			リンパデトックスヨガ (60分)		
			大場		
			17:30 ~ 18:30		
			薄汗ゲイエクトヨガ (60分)		
			田中		
			19:00 ~ 20:00		
			スタンダード60 (60分)		
			大場		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	営業時間外	
スリムアップブレス (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	背中美人ヨガ (60分)			
宮崎	田中	宮崎			
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		
美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			
宮崎	宮崎	大場			
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)	薄汗ゲイエクトヨガ (60分)	アロマラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)			
田中	田中	宮崎			

# loveのワークショップ・講座一覧

各講座はWEBサイトより  
お申込みいただけます。



## ダイエットアドバイザー資格習得講座

開催日：2026年1月24日(土)・25日(日) 9:00-12:00

2月15日(日)・22日(日) 13:00-16:00 全4回

受講金額：43,000円(税込)

申込締切：2026年1月18日(日)

内容：ダイエットに必要な基礎知識からカウンセリング方法まで、自分のためには勿論、ダイエットアドバイザーとして、誰かのために活かせるスキルを総合的に学ぶ講座です。



## もっと活かせる！ヨガ哲学から学ぶ暮らしの知恵

開催日：2026年1月25日(日)・2月1日(日) 13:00-16:00

受講金額：30,000円(税込)

申込締切：2026年1月19日(月)

内容：ヨガの哲学をわかりやすく日常に結びつけ、「どう生きるか」「どう整えるか」を学びます。身近な生活に取り入れやすいヒントが得られる講座です。



## もっと簡単に！解る、出来る瞑想講座

開催日：2026年3月1日(日)・8日(日) 13:00-16:00

受講金額：30,000円(税込)

申込締切：2026年2月23日(月)

内容：瞑想の理論をやさしく学び、生活中に取り入れやすい実践方法を体験。集中力や睡眠の質を高めるサポート、ストレスに振り回されにくい心を育む助けが期待できます。



## マタニティヨガ オンラインワークショップ

開催日：2026年2月7日(土)10:00～14:00

受講金額：12,000円(税込)

申込締切：2026年2月5日(木)

内容：「どこまで動いて大丈夫？」「このポーズは安全？」そんな不安や疑問を、理論×体感の両面からやさしく紐解くワークショップです。妊婦さんご本人も、指導者の方も一緒に、“安心して動ける身体の理解”と“安全に導くための知識”を学びます。



## シニアヨガ＆チェアヨガ 指導者養成講座開催

開催日：2月10日(火)・16日(月)・18日(水)・20日(金)19:00-22:00 全4回

受講金額：59,000円(税込) → **[2026年1月31日(土)〆切り] 早割50,150円(税込)**

申込締切：2026年2月5日(木)

内容：ヨガ・フィットネス指導者はもちろん、介護・福祉分野の方、ご家族の健康づくりを支えたい一般の方まで、幅広くご参加いただける講座です。



## 「マットピラティス健康サポート資格講座」～生涯にわたって自分の足で歩く力を育む～

開催日：3月6日(金)・10日(火)・17日(火)・24日(火)19:00-22:00 全4回

受講金額：59,000円(税込) → **[2026年2月23日(月)〆切り] 早割50,150円(税込)**

申込締切：2026年3月4日(水)

内容：医療・福祉・リハビリ・運動指導に関わる方はもちろん、家族や自身の健康を守りたい方まで、幅広く学べる実践型プログラムです。