

loive 上田店		【	11/01	~	11/08	】	スケジュール	2025/11/08	更新	
11/01	11/02	11/03		11/04	11/05	11/06	11/07	11/08		
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		
リンパデトックスヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)			アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	奥ボディフロー 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)		
長谷川	奥平			奥平	奥平		北村	長谷川		
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15		
スリムアッププレス (60分)	スタンダード 60 (60分)			BEAT CORE HIIT (45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)		
長谷川	常盤			声澤	奥平		北村	長谷川		
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00		
スタンダード 60 (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)			肩こりリラックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		
常盤	声澤			田村	田村		奥平	奥平		
15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45		
背中美人ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		免疫セラーヨガ (60分)	眠れる体に入るヨガ (60分)		
田村	奥平			奥平	常盤		奥平	田村		
17:30 ~ 18:30	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			
眠れる体に入るヨガ (60分)							お腹引き締めヨガ (60分)			
田村							田村			
19:00 ~ 20:00							19:00 ~ 20:00			
はじめてのホットピラティス (60分)							スタンダード 60 (60分)			
奥平							奥平			
営業時間外			営業時間外	営業時間外		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	営業時間外
						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)	肩こりリラックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	
						長谷川	田村	長谷川	常盤	
						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)	眠れる体に入るヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	
						常盤	長谷川	長谷川	田村	
21:00 ~ 22:00	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)	スタンダード 60 (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)							
長谷川	長谷川	常盤	田村							

loive 上田店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/11/09 更新				
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16			
日	月	火	水	木	金	土	日			
10:30 ~ 11:15	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
奥ボディフロー ピラティス (60分)		眠れる体に入るヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (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)			
奥平		藤崎	長谷川		奥平	常盤	長谷川			
12:00 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			
アドバンス 90 (会員様限定) (90分)		スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)			
田村		藤崎	長谷川		奥平	長谷川	奥平			
14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			
骨盤矯正ヨガ (60分)		お腹引き締めヨガ (60分)	肩こりリラックスヨガ (60分)		眠れる体に入るヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			
奥平		長谷川	田村		田村	奥平	奥平			
15:45 ~ 16:45		15:00 ~ 16:00	営業時間外		営業時間外	15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)				お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	スリムアッププレス (60分)		
田村		奥平				田村	未定	長谷川		
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	営業時間外
									パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	
									長谷川	
									19:00 ~ 20:00	
									骨盤矯正ヨガ (60分)	
									奥平	
			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	営業時間外		
			スタンダード 60 (60分)		背中美人ヨガ (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)			
			長谷川		田村	田村	未定			
			19:30 ~ 20:15		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			BEAT CORE HIIT (45分)		はじめてのホットピラティス (60分)	スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			
			北村		奥平	常盤	長谷川			
			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
			腸活ヨガ ver.2 (60分)		スタンダード 60 (60分)	背中美人ヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)			
			奥平		常盤	田村	長谷川			

Iolve 上田店		【 11/17 ~ 11/24 】		スケジュール		2025/11/09 更新			
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24		
月	火	水	木	金	土	日	月		
定休日	10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 声澤	10:30 ~ 11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 奥平	営業時間外	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) 常盤	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) 奥平	10:30 ~ 11:30 肩コリラククスヨガ (60分) 長谷川	定休日		
	12:00 ~ 13:00 アロマリラククスヨガ FRUITY DIET (60分) 声澤	12:00 ~ 13:00 スタンダード 60 (60分) 常盤		12:00 ~ 13:00 背中美人ヨガ (60分) 奥平	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 常盤	12:15 ~ 13:15 スリムアッププレス (60分) 長谷川			
	13:30 ~ 14:30 スタンダード 60 (60分) 常盤	13:30 ~ 14:30 免疫セラピーヨガ (60分) 奥平		13:30 ~ 14:30 リンパデトックスヨガ (60分) 奥平	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 長谷川	14:00 ~ 14:45 BEAT CORE HIIT (45分) 声澤			
	15:00 ~ 16:00 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 長谷川	15:00 ~ 16:00 アロマリラククスヨガ HERBAL RELAX (60分) 田村		15:00 ~ 16:00 スタンダード 60 (60分) 未定	15:45 ~ 16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 奥平	15:45 ~ 16:45 スタンダード 60 (60分) 常盤			
	営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30 アロマリラククスヨガ FRUITY DIET (60分) 田村		営業時間外	
						19:00 ~ 20:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 田村			
	18:00 ~ 19:00 スリムアッププレス (60分) 長谷川	18:00 ~ 19:00 スタンダード 60 (60分) 未定		18:00 ~ 19:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 奥平	18:00 ~ 19:00 アロマリラククスヨガ DEEP FOREST (60分) 田村				
	19:30 ~ 20:30 アロマリラククスヨガ DEEP FOREST (60分) 田村	19:30 ~ 20:30 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 北村		19:30 ~ 20:30 リンパデトックスヨガ (60分) 長谷川	19:30 ~ 20:30 お腹引き締めヨガ (60分) 田村				
	21:00 ~ 22:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 田村	21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 田村		21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) 未定	21:00 ~ 22:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 長谷川				

Iolve 上田店		【 11/25 ~ 11/30 】		スケジュール		2025/11/09	更新
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30		
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		
エアロビヨガ (60分)	アロマリラククスヨガ DEEP FOREST (60分)		肩コリラククスヨガ (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	スリムアッププレス (60分)		
田村	田村		長谷川	北村	長谷川		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
リンパデトックスヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)		お腹引き締めヨガ (60分)	小顔リフトピラティス (60分)	アロマリラククスヨガ FRUITY DIET (60分)		
奥平	田村		長谷川	北村	声澤		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
アロマリラククスヨガ HERBAL RELAX (60分)	スタンダード 60 (60分)		スタンダード 60 (60分)	肩コリラククスヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)		
田村	常盤		未定	長谷川	田村		
15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		
眠れる体に変えるヨガ (60分)			オトナのための オールインワンヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)		
藤崎			長谷川	田村	長谷川		
営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30			
				スタンダード 60 (60分)			
				常盤			
				19:00 ~ 20:00			
				アロマリラククスヨガ DEEP FOREST (60分)			
田村							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30				
肩コリラククスヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)				
長谷川	長谷川	常盤	北村				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:00 ~ 20:30				
スタンダード 60 (60分)	小顔リフトピラティス (60分)	肩ボディフロー ピラティス (60分)	アドベンス 90 (会員権限定) (90分)				
未定	奥平	奥平	田村				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
お腹引き締めヨガ (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	アロマリラククスヨガ FRUITY DIET (60分)	エアロビヨガ (60分)				
長谷川	奥平	奥平	田村				