

Iolve 上田店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/06/28	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
ホットピラティス (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		子宮温活ヨガ (60分)
奥平	奥平		声澤	田村	瀧又		声澤
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 13:00
スタンダード60 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)		痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)		Sound Feel Yoga ver.2(60分)
藤崎	声澤		奥平	奥平	奥平		北村
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:15		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45		13:30 ~ 14:30
骨盤矯正ヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)		骨盤矯正ヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)		スタンダード60 (60分)
声澤	声澤		声澤	田村	奥平		声澤
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)
肩こりリラックスヨガ (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		北村
北村	奥平		北村	長谷川	瀧又		
				17:30 ~ 18:30			
				子宮温活ヨガ (60分)			
				長谷川			
				19:00 ~ 20:00			
				美ボディフロー ピラティス (60分)			
				奥平			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	免疫セラピーヨガ (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)				リンパデトックスヨガ (60分)
北村	奥平	北村	長谷川				奥平
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:15
美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)				BEAT CORE HIIT (45分)
北村	北村	声澤	長谷川				奥平
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
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)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	肩こりリラックスヨガ (60分)				アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)
奥平	北村	声澤	北村				北村

Iolve 上田店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/06/29	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 ~ 11:15		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	9:00 ~ 10:00	10:30 ~ 11:30
Beat Drum Diet 3.0 (45分)		お腹引き締めヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		特別レッスン (60分)	肩こりリラックスヨガ (60分)
声澤		田村	声澤	北村		奥平	田村
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		10:30 ~ 11:30	12:00 ~ 13:00
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		眠れる体に整えるヨガ (60分)	DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分)	肩こりリラックスヨガ (60分)		美ボディフロー ピラティス (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)
奥平		田村	声澤	長谷川		奥平	田村
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		12:00 ~ 13:00	13:30 ~ 14:30
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)	ホットピラティス (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(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)
声澤		長谷川	奥平	北村		声澤	声澤
15:00 ~ 16:00			15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		13:30 ~ 14:30	15:00 ~ 16:00
リンパデトックスヨガ (60分)			お腹引き締めヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (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)
奥平			田村	長谷川		声澤	長谷川
			17:30 ~ 18:30			15:00 ~ 16:00	
			骨盤矯正ヨガ (60分)			スタンダード60 (60分)	
			奥平			奥平	
			19:00 ~ 20:00				
			スタンダード60 (60分)				
			長谷川				
17:30 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
アドベンス80 (会員様限定) (90分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)				お腹引き締めヨガ (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)
北村	奥平	北村				長谷川	北村
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
肩こりリラックスヨガ (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)				子宮温活ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)
北村	奥平	北村				長谷川	北村
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(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)	エアロビヨガ (60分)
奥平	北村	奥平				北村	長谷川

Iolve 上田店		【 07/17 ~ 07/24 】		スケジュール	2025/06/29 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 アサナ解説 【ダウンドック】 声導	10:30 ~ 11:15 BEAT CORE HIIT (45分) 声導	10:30 ~ 11:30 長谷川	定休日	10:20 ~ 10:30 アサナ解説 【ハイランジ】 北村	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 北村	
	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 声導	12:00 ~ 13:30 アドバンス90 (会員様限定) (90分) 北村	12:05 ~ 12:15 長谷川		10:30 ~ 11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 北村	12:00 ~ 13:00 リンパデトックスヨガ (60分) 声導	
	12:00 ~ 13:00 子宮温活ヨガ (60分) 長谷川	14:00 ~ 15:00 肩こりリラックスヨガ (60分) 田村	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 長谷川		12:00 ~ 12:45 BEAT CORE HIIT (45分) 北村	13:30 ~ 14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 奥平	
	13:30 ~ 14:30 お腹引き締めヨガ (60分) 長谷川	15:35 ~ 15:45 アサナ解説 【開脚前屈】 田村	14:00 ~ 15:00 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 北村		13:30 ~ 14:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 声導		
	15:00 ~ 16:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 声導	15:45 ~ 16:45 眠れる体に整えるヨガ (60分) 田村	15:45 ~ 16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 北村		15:00 ~ 16:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 長谷川		
17:50 ~ 18:00 アサナ解説 【ハイランジ】 北村		17:30 ~ 18:30 ホットピラティス (60分) 奥平	17:30 ~ 18:30 特別レッスン (60分) 奥平			18:00 ~ 19:00 肩こりリラックスヨガ (60分) 長谷川	18:00 ~ 18:45 BEAT CORE HIIT (45分) 声導
18:00 ~ 19:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 北村	18:00 ~ 19:00 スタンダード60 (60分) 田村	19:00 ~ 20:00 リンパデトックスヨガ (60分) 奥平			18:00 ~ 19:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 田村	19:30 ~ 20:30 エアロビヨガ (60分) 田村	19:20 ~ 19:30 声導
19:30 ~ 20:30 DANCE MASTER PROJECT 〜Rock this Party MIX〜 (60分) 声導	19:30 ~ 20:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 田村				19:30 ~ 20:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 田村	20:50 ~ 21:00 アサナ解説 【ナタラジャ〜サナ】 長谷川	19:30 ~ 20:30 リンパデトックスヨガ (60分) 声導
21:00 ~ 22:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 田村	21:00 ~ 22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 奥平				21:00 ~ 22:00 DANCE MASTER PROJECT 〜Rock this Party MIX〜 (60分) 長谷川	21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分) 長谷川	21:00 ~ 22:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 田村

Iolve 上田店		【 07/25 ~ 07/31 】		スケジュール	2025/06/29	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 骨盤矯正ヨガ (60分) 声導	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 声導	10:30 ~ 11:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 田村	定休日	10:30 ~ 11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 長谷川	10:30 ~ 11:30 DANCE MASTER PROJECT 〜Rock this Party MIX〜 (60分) 長谷川	
12:00 ~ 13:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 北村	12:15 ~ 13:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 北村	12:05 ~ 12:15 アサナ解説 【ナタラジャーサナ】 奥平		12:00 ~ 13:00 エアロビヨガ (60分) 北村	12:00 ~ 13:00 パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分) 奥平	
13:30 ~ 14:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 声導	14:00 ~ 15:00 DANCE MASTER PROJECT 〜Rock this Party MIX〜 (60分) 声導	12:15 ~ 13:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 奥平		13:30 ~ 14:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 斎崎	13:30 ~ 14:30 スタンダード60 (60分) 長谷川	
15:00 ~ 16:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 北村	15:45 ~ 16:45 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 北村	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 奥平		15:00 ~ 16:00 お腹引き締めヨガ (60分) 長谷川	15:00 ~ 16:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 奥平	
	17:30 ~ 18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 長谷川	15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 田村				
18:00 ~ 19:00 リンパデトックスヨガ (60分) 長谷川	18:50 ~ 19:00 特別レッスン(60分) 奥平					
19:20 ~ 19:30 アサナ解説 【ナタラジャーサナ】 奥平	19:00 ~ 20:00 スタンダード60 (60分) 田村			18:00 ~ 19:00 スタンダード60 (60分) 北村	18:00 ~ 18:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 奥平	18:00 ~ 19:00 子宮温活ヨガ (60分) 長谷川
19:30 ~ 20:30 パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分) 奥平				19:30 ~ 20:30 肩こりリラックスヨガ (60分) 北村	19:30 ~ 20:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 田村	19:30 ~ 20:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 北村
21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 奥平				21:00 ~ 22:00 ホットピラティス (60分) 奥平	21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 田村	21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 北村