

IoIve 前橋店		【 01/09 ~ 01/16 】			スケジュール			2026/01/09 更新	
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
リンパティックスヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60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)	スタンダード60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		
小林	川上	佐藤		若杉	小林	小池	川上		
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
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)	スタンダード60 (60分)		リンパティックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	エアロビヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		
小池	小林	小池		小林	小池	川上	若杉		
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
スリムアッププレス (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	もも尻ヨガティス (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)	リンパティックスヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)			
小林	川上	佐藤		若杉	佐藤	川上			
	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45							
	パワーYoga Advance (会員様限定) (60分)	スタンダード60 (60分)							
	佐藤	小池							
	17:30 ~ 18:30								
	はじめてのホットピラティス (60分)								
	小林								
	19:15 ~ 20:15								
	小顎リフトピラティス (60分)								
	佐藤								
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
子宮温活ヨガ (60分)				はじめのホットピラティス (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)	リンパティックスヨガ (60分)		
若杉				佐藤	若杉	佐藤	佐藤		
19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		
スタンダード60 (60分)				スリムアッププレス (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		
小池				小林	若杉	川上	小林		
21:00 ~ 21:45				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Movie Heroine Yoga (45分)				小顎リフトピラティス (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	はじめてのパワーYoga (会員様限定) (60分)		
若杉				佐藤	川上	佐藤	佐藤		

IoIve 前橋店		【 01/25 ~ 01/30 】 スケジュール			2026/01/09	更新
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 スリムアップブレス (60分) 小林		10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 小池	10:30 ~ 11:30 まるまる変わる 姿勢ピラティス (60分) 若杉	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) 佐藤	10:30 ~ 11:30 スリムアップブレス (60分) 小林	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 小池
12:15 ~ 13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 川上		12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 川上	12:15 ~ 13:15 もも尻ヨガティス (60分) 佐藤	12:15 ~ 13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 小林	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 小池	12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) 若杉
14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 小林		14:00 ~ 15:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 川上		14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 佐藤	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 小林	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 小池
15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 川上						15:45 ~ 16:30 ピラティス ブートキャンプ (45分) 佐藤
		営業時間外		営業時間外		営業時間外
						17:30 ~ 18:30 まるまる変わる 姿勢ピラティス (60分) 佐藤
						19:15 ~ 20:00 Movie Heroine Yoga (45分) 若杉
		17:30 ~ 18:30 子宮温活ヨガ (60分) 若杉	17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 川上	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 小池	17:30 ~ 18:30 満汗ゲイエトヨガ (60分) 若杉	
						オナナのための オールインワンヨガ (60分) 若杉
		19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 小池	19:15 ~ 20:15 スリムアップブレス (60分) 小林	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 小林	19:15 ~ 20:15 満汗ゲイエトヨガ (60分) 若杉	
						眠れる体に整えるヨガ (60分) 川上
		21:00 ~ 22:00 満汗ゲイエトヨガ (60分) 若杉	21:00 ~ 22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 小林	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 小池	21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 川上	