

Iolve 長岡店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/07/08 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
リンパデトックスヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		腸活ヨガ ver.2 (60分)	ホットピラティス (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)		背中美人ヨガ (60分)
佐藤	星野		星野	佐藤	柳瀬		柳瀬
12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00		12:15 ~ 13:15
BEAT CORE HIIT (45分)	アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (60分)		スタンダード60 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	ピラティス フットキャンピング (45分)		オトナのための オールインワンヨガ (60分)
柳瀬	加藤		丸山	柳瀬	佐藤		柳瀬
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00
ホットピラティス (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)		痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (60分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)
佐藤	星野		星野	柳瀬			佐藤
				15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		
				スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		
				丸山	佐藤		
				17:30 ~ 18:30			
				みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)			
				佐藤			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30
エアロビヨガ (60分)	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)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)				Sound Feel Yoga ver.2(60分)
星野	丸山	柳瀬	佐藤				星野
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15
スタンダード60 (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	ピラティス フットキャンピング (45分)	ホットピラティス (60分)				腸活ヨガ ver.2 (60分)
丸山	柳瀬	佐藤	佐藤				星野
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
腸活ヨガ ver.2 (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (60分)				スタンダード60 (60分)
星野	柳瀬	柳瀬	柳瀬				丸山

Iolve 長岡店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/07/09 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 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (60分)		ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (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)		Sound Feel Yoga ver.2(60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)
加藤		柳瀬	星野	丸山		星野	柳瀬
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
エアロビヨガ (60分)		アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)		ホットピラティス (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)
星野		加藤	佐藤	星野		佐藤	星野
		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
		パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	スタンダード60 (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)
		柳瀬	星野	丸山		佐藤	柳瀬
			15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45			
			ホットピラティス (60分)	背中美人ヨガ (60分)			
			佐藤	星野			
			17:30 ~ 18:30				
			スタンダード60 (60分)				
			丸山				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:15
オトナのための オールインワンヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)				背中美人ヨガ (60分)	ピラティス フットキャンピング (45分)
柳瀬	星野	丸山				柳瀬	佐藤
19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
BEAT CORE HIIT (45分)	スタンダード60 (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)	スタンダード60 (60分)
柳瀬	丸山	佐藤				柳瀬	丸山
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	ピラティス フットキャンピング (45分)				スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)
佐藤	星野	佐藤				丸山	佐藤

Iolve 長岡店		【 07/17 ~ 07/24 】		スケジュール		2025/07/09	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
	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 加藤	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 佐藤	10:20 ~ 10:30 アサナ解説 【ナタラジャーサナ】 柳瀬	定休日	10:30 ~ 11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 柳瀬	10:30 ~ 11:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 星野	
	12:15 ~ 13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 柳瀬	12:05 ~ 12:15 アサナ解説 【開脚前屈】 丸山	10:30 ~ 11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 柳瀬		12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分) 柳瀬	12:05 ~ 12:15 アサナ解説 【ダウンドック】 加藤	
	13:50 ~ 14:00 丸山	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 丸山	12:15 ~ 13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 星野		14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 丸山	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 加藤	
	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 丸山	14:00 ~ 14:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) 佐藤	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) ( 60分) 柳瀬				
		15:45 ~ 16:45 腸活ヨガ ver.2 (60分) 星野	15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 星野				
17:20 ~ 17:30 アサナ解説 【ハイランジ】 佐藤		17:30 ~ 18:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 星野			17:20 ~ 17:30 アサナ解説 【ハイランジ】 佐藤		17:30 ~ 18:15 BEAT CORE HIIT (45分) 柳瀬
17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 佐藤	17:30 ~ 18:30 ホットピラティス (60分) 佐藤				17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) ( 60分) 佐藤	17:30 ~ 18:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 柳瀬	19:15 ~ 20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 柳瀬
19:15 ~ 20:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 星野	19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) 柳瀬				19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 星野	19:15 ~ 20:15 背中美人ヨガ (60分) 柳瀬	20:50 ~ 21:00 丸山
21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 星野	21:00 ~ 21:45 BEAT CORE HIIT (45分) 柳瀬				21:00 ~ 22:00 エアロビヨガ (60分) 星野	21:00 ~ 22:00 ホットピラティス (60分) 佐藤	21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) 丸山

Iolve 長岡店		【 07/25 ~ 07/31 】		スケジュール		2025/07/09	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) 星野	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 星野	10:20 ~ 10:30 アサナ解説 【開脚前屈】 丸山	定休日	10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) ( 60分) 佐藤	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 加藤		
12:05 ~ 12:15 アサナ解説 【ナタラジャーサナ】 加藤	12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) 柳瀬	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) 丸山		12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 丸山	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 佐藤		
12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 加藤	14:00 ~ 15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 星野	12:15 ~ 13:15 ホットピラティス (60分) 佐藤		14:00 ~ 15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 佐藤	14:00 ~ 15:00 ホットピラティス (60分) 佐藤		
14:00 ~ 15:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 星野	15:45 ~ 16:45 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 柳瀬	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 丸山					
	17:20 ~ 17:30 アサナ解説 【ダウンドック】 丸山	15:45 ~ 16:30 ピラティス ブートキャンプ (45分) 佐藤					
	17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) 丸山						
17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 柳瀬				17:30 ~ 18:30 産せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 星野	17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) 丸山	17:30 ~ 18:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 柳瀬	
19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) ( 60分) 佐藤				19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 星野	19:15 ~ 20:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 星野	19:15 ~ 20:15 パワーヨガ Advance (会員様限定) ( 60分) 柳瀬	
21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 佐藤				21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 柳瀬	21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 星野	21:00 ~ 22:00 ホットピラティス (60分) 佐藤	