

2025/11/29 更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	全店研修	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:20 ~ 10:30	10:30 ~ 11:30
		スタンダード60 (60分)		Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	スタンダード60 (60分)	【アサナ解説】英雄1のポーズ	子宮温活ヨガ (60分)
		渡邊		星野	渡邊	丸山	柳瀬
		12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	10:30 ~ 11:30	12:15 ~ 13:15
		みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	Share the love yoga	スタンダード60 (60分)
		柳瀬		加藤	星野	星野	丸山
		14:00 ~ 14:45		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45	12:05 ~ 12:15	14:00 ~ 15:00
		BEAT CORE HIIT (45分)		アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	【アサナ解説】マリチのポーズ	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)
		柳瀬		星野	星野	丸山	柳瀬
		営業時間外		営業時間外	15:45 ~ 16:45	12:15 ~ 13:00	営業時間外
			スタンダード60 (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)		
			渡邊		星野		
			17:30 ~ 18:30		13:50 ~ 14:00		
			お腹引き締めヨガ (60分)		【アサナ解説】コブラのポーズ		
			星野	柳瀬	フェスタ特別レッスン 柳瀬		
			15:35 ~ 15:45	17:30 ~ 18:30			
			二の腕引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		【アサナ解説】半月のポーズ	オトナのためのオールインワンヨガ (60分)
			星野	渡邊		柳瀬	
			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15	15:45 ~ 17:15
		スタンダード60 (60分)	アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST (60分)	リンパドックスヨガ (60分)	ステップアップアサナWS	リンパドックスヨガ (60分)	
渡邊	星野	丸山	渡邊	丸山			
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)	リンパドックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		スタンダード60 (60分)			
柳瀬	丸山	丸山		渡邊			

2025/11/29 更新

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	スタンダード60 (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)
加藤	柳瀬		渡邊	星野	渡邊		加藤
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15
エアロビヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		BEAT CORE HIIT (45分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)		オトナのための オールインワンヨガ (60分)
星野	渡邊		柳瀬	星野	柳瀬		柳瀬
14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00
骨盤矯正ヨガ (60分)			スタンダード60 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)
星野			渡邊	柳瀬	渡邊		柳瀬
営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:30
		パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)			Beat Drum Diet 3.0 (45分)		
		柳瀬			柳瀬		
		17:30 ~ 18:30					
		スタンダード60 (60分)					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	
背中美人ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)			リンパデトックスヨガ (60分)	
柳瀬	丸山	渡邊	柳瀬			丸山	
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)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	スタンダード60 (60分)			お腹引き締めヨガ (60分)	
丸山	星野	星野	渡邊			星野	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)			アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	
柳瀬	星野	星野	柳瀬			星野	

IoIve 長岡店		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/11/29	更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 星野	営業時間外	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 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	10:30 ~ 11:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 星野	定休日	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 渡邊	10:30 ~ 11:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 星野	
12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分) 星野		12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 丸山	12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) 柳瀬	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 渡邊		12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 星野	12:15 ~ 13:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 星野	
14:00 ~ 15:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) 星野		14:00 ~ 15:00 背中美人ヨガ (60分) 柳瀬	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 丸山	14:00 ~ 15:00 エアロビヨガ (60分) 星野		14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 星野	営業時間外	
営業時間外		営業時間外	15:45 ~ 16:30 BEAT CORE HIIT (45分) 柳瀬	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 渡邊				
			17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 丸山					
17:30 ~ 18:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 星野		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 渡邊		17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 柳瀬		17:30 ~ 18:15 Movie Heroine Yoga (45分) 星野		
19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 丸山		19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 星野	19:15 ~ 20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分) 柳瀬				19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 丸山	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 丸山
21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 丸山	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 渡邊	21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分) 柳瀬			21:00 ~ 22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 柳瀬	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 丸山		

IoIve 長岡店		【 12/25 ~ 12/30 】			スケジュール			2025/11/29	更新
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31			
木	金	土	日	月	火	水			
営業時間外	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 柳瀬	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 渡邊	10:30 ~ 11:30 背中美人ヨガ (60分) 柳瀬	定休日	年末年始休業	年末年始休業			
	12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 柳瀬	12:15 ~ 13:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 星野	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 丸山						
	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 渡邊	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 丸山	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 柳瀬						
	営業時間外	15:45 ~ 16:30 Movie Heroine Yoga (45分) 星野	15:45 ~ 17:45 108回太陽礼拝 (120分) 丸山						
		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 丸山							
	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 渡邊	17:30 ~ 18:30 免疫セラピーヨガ (60分) 柳瀬							
	19:15 ~ 20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 柳瀬	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 星野							
	21:00 ~ 22:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) 柳瀬	21:00 ~ 22:00 エアロビヨガ (60分) 星野							