

IoIve 長岡店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール			2025/11/29		
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	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	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	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	12:15 ~ 13:15	腸活ヨガ ver.2 (60分)	Share the love yoga	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)	加藤	星野	星野	丸山	
		柳瀬	星野	星野	丸山	柳瀬	
		14:00 ~ 14:45	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	14:00 ~ 15:00	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)
		BEAT CORE HIIT (45分)	星野	星野	星野	丸山	柳瀬
		柳瀬	星野	星野	丸山	柳瀬	
		15:45 ~ 16:45	スタンダード60 (60分)	15:45 ~ 16:45	Movie Heroine Yoga (45分)	オトナのためのオールインヨガ (60分)	
営業時間外	営業時間外	渡邊	渡邊	17:30 ~ 18:30	星野	柳瀬	
		17:30 ~ 18:30	お腹引き締めヨガ (60分)	13:50 ~ 14:00	柳瀬	柳瀬	
		二の腕引き締めヨガ (60分)	星野	14:00 ~ 15:00	フェスタ特別レッスン	柳瀬	
		星野	渡邊	15:35 ~ 15:45	オトナのためのオールインヨガ (60分)	柳瀬	
		19:15 ~ 20:15	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	17:30 ~ 18:30	【アサナ解説】半月のポーズ	柳瀬	
		スタンダード60 (60分)	リンドバトックスヨガ (60分)	15:45 ~ 17:15	オトナのためのオールインヨガ (60分)	柳瀬	
		渡邊	星野	15:45 ~ 17:15	リンドバトックスヨガ (60分)	丸山	
		19:15 ~ 20:15	リンドバトックスヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00	スタンダード60 (60分)	リンドバトックスヨガ (60分)	
		リンドバトックスヨガ (60分)	リンドバトックスヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00	リンドバトックスヨガ (60分)	リンドバトックスヨガ (60分)	
		リンドバトックスヨガ (60分)	リンドバトックスヨガ (60分)	リンドバトックスヨガ (60分)	リンドバトックスヨガ (60分)	リンドバトックスヨガ (60分)	

IoIve 長岡店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール			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 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分)		10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分)	10:30 ~ 11:15 Movie Heroine Yoga (45分)	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分)		10:30 ~ 11:30 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	柳瀬	
12:15 ~ 13:15 エアビヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分)		12:15 ~ 13:00 BEAT CORE HIIT (45分)	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	12:15 ~ 13:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)		12:15 ~ 13:15 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 骨盤矯正ヨガ (60分)			14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分)	14:00 ~ 15:00 子宮温活ヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分)		14:00 ~ 15:00 みるみる変わる 姿勢ビラティス (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 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)	15:45 ~ 16:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分)		定休日	営業時間外
				柳瀬	柳瀬			
				17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分)				
				渡邊				
17:30 ~ 18:30 背中美人ヨガ (60分)	17:30 ~ 18:30 リンパテットックスヨガ (60分)		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分)	17:30 ~ 18:30 子宮温活ヨガ (60分)			17:30 ~ 18:30 リンパテットックスヨガ (60分)	
柳瀬	丸山		渡邊	柳瀬			丸山	
19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分)	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		19:15 ~ 20:00 Movie Heroine Yoga (45分)	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分)			19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分)	
丸山	星野		星野	渡邊			星野	
21:00 ~ 22:00 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分)	21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分)		21:00 ~ 22:00 腸活ヨガ ver.2 (60分)	21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)			21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	
柳瀬	星野		星野	柳瀬			星野	

