

2025/05/11 更新

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 柳瀬	定 休 日	10:30 ~ 11:30 エアロビヨガ (60分) 星野	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 惟任		10:30 ~ 11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) 柳瀬	10:30 ~ 11:30 ホットピラティス (60分) 佐藤	10:30 ~ 11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 星野
12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 佐藤		12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 佐藤	12:15 ~ 13:15 ホットピラティス (60分) 佐藤		12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 星野	12:15 ~ 13:15 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 星野	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 惟任
14:00 ~ 14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 柳瀬		14:00 ~ 15:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) 星野	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 惟任		14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 星野	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 惟任	14:00 ~ 15:00 SUMOYOGA 四股17kg 1位 (60分) 星野
15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 佐藤						15:45 ~ 16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 佐藤	15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 惟任
						17:30 ~ 18:30 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分) 星野	
			17:30 ~ 18:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 柳瀬		17:30 ~ 18:30 ホットピラティス (60分) 佐藤	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 佐藤	
			19:15 ~ 20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 柳瀬	19:15 ~ 20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 佐藤	19:15 ~ 20:00 BEAT CORE HIIT (45分) 柳瀬	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 惟任	
			21:00 ~ 22:00 背中美人ヨガ (60分) 惟任	21:00 ~ 22:00 パワ－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 ~ 21:45 ピラティス フートキャンプ (45分) 佐藤	

2025/05/11 更新

06/09 月	06/10 火	06/11 水	06/12 木	06/13 金	06/14 土	06/15 日	06/16 月
定 休 日	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 惟任	10:30 ~ 11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 柳瀬		10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 星野	10:30 ~ 11:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) 佐藤	10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分) 柳瀬	定 休 日
	12:15 ~ 13:00 BEAT CORE HIIT (45分) 星野	12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分) 惟任		12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 佐藤	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 惟任	12:15 ~ 13:15 ホットピラティス (60分) 佐藤	
	14:00 ~ 15:00 リンパドックスヨガ (60分) 佐藤			14:00 ~ 15:00 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分) 星野	14:00 ~ 15:00 リンパドックスヨガ (60分) 佐藤	14:00 ~ 15:00 背中美人ヨガ (60分) 柳瀬	
					15:45 ~ 16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分) 柳瀬	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 柳瀬	
					17:30 ~ 18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 柳瀬		
	17:30 ~ 18:30 子宮温活ヨガ (60分) 柳瀬	17:30 ~ 18:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 星野	17:30 ~ 18:30 リンパドックスヨガ (60分) 佐藤	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 佐藤			
	19:15 ~ 20:15 お輝引き締めヨガ (60分) 星野	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 惟任	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 眠れる体に整えるヨガ (60分) 柳瀬			
	21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 柳瀬	21:00 ~ 22:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) 星野	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 惟任	21:00 ~ 21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 柳瀬			

Iolve 長岡店		【 06/17 ~ 06/24 】		スケジュール		2025/05/11	更新
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
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
リンパドックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (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)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)		スタンダード60 (60分)
佐藤	加藤		加藤	柳瀬	柳瀬		佐藤
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15
お腹引き締めヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45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	佐藤		柳瀬	柳瀬	佐藤		佐藤
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (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)	ホットピラティス (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)
星野	佐藤		星野	佐藤	柳瀬		星野
				15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:30		
				アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)		
				柳瀬	佐藤		
				17:30 ~ 18:30			
				リンパドックスヨガ (60分)			
				佐藤			
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30
眠れる体に整えるヨガ (60分)		BEAT CORE HIIT (45分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)				腸活ヨガ ver.2 (60分)
柳瀬		星野	柳瀬				星野
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15
DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分)	エアロビヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)				ホットピラティス (60分)
星野	星野	柳瀬	柳瀬				佐藤
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
オトナのための オールインワンヨガ (60分)	リンパドックスヨガ (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)				SUMYOYOGA 四股379' イェト (60分)
柳瀬	星野	星野	星野				星野

Iolve 長岡店		【 06/25 ~ 06/30 】		スケジュール		2025/05/11	更新
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	定休日	
水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
骨盤矯正ヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)	DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分)			
星野		加藤	柳瀬	星野			
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)		パワーヨガAdvance (会員様限定) (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)			
加藤		柳瀬	星野	未定			
14:00 ~ 14:45		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			
ピラティス ブートキャンプ (45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)	エアロビヨガ (60分)			
星野		柳瀬	柳瀬	星野			
			15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		定休日	
			骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)			
			柳瀬	未定			
			17:30 ~ 18:30				
			Sound Feel Yoga ver.2 (60分)				
			星野				
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:15					
	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)					
	柳瀬	星野					
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15				定休日	
リンパドックスヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)					
佐藤	柳瀬	柳瀬					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	スタンダード60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)					
佐藤	佐藤	星野					