

IoIve 長岡店		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2026/09/15	更新	
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15	
背中美人ヨガ (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)		肩コリリラックスヨガ (60分)	IoIveのWorkout MIX (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	
T.Reiko	M.Rei		K.Saki	T.Reiko		M.Rei	H.Anna	
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
骨盤矯正ヨガ (60分)	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)		セルトル美脚ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		姿勢コアトレーニング (60分)	スタンダード60 (60分)	
H.Anna	T.Reiko		M.Rei	K.Saki		Y.Miu	K.Saki	
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
スタンダード60 (60分)	SUMOYOGA 四肢37° イント (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	
T.Reiko	H.Anna		M.Rei	H.Anna		M.Rei	M.Rei	
15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45
肩コリリラックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)							セルトル美脚ヨガ (60分)
K.Saki	M.Rei							M.Rei
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
エアロビヨガ (60分)								腸活ヨガ ver.2 (60分)
H.Anna								H.Anna
			17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
			パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)			骨盤矯正ヨガ (60分)	特別レッスン (60分)	
			Y.Miu			H.Anna	Y.Miu	
			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	
			姿勢コアトレーニング (60分)	背中美人ヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	
			T.Reiko	T.Reiko		K.Saki	H.Anna	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			スタンダード60 (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)		エアロビヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	
			K.Saki	M.Rei		T.Reiko	T.Reiko	

IoIve 長岡店		【 10/25 ~ 10/31 】		スケジュール		2026/09/15	更新		
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31			
日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (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)		リンパデトックスヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)			
H.Anna		K.Saki	Y.Miu		K.Saki	M.Rei			
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
肩コリリラックスヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)			
K.Saki		K.Saki	Y.Miu		M.Rei	M.Rei			
14:00 ~ 14:45		14:00 ~ 15:00	営業時間外		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)		お腹引き締めヨガ (60分)			スタンダード60 (60分)	IolveのWorkout MIX (60分)			
H.Anna		T.Reiko			K.Saki	H.Anna			
15:45 ~ 16:45		営業時間外			営業時間外	営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45	
リンパデトックスヨガ (60分)								特別レッスン (60分)	
T.Reiko								Y.Miu	
								17:30 ~ 18:30	
								姿勢コアトレーニング (60分)	
								T.Reiko	
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
		SUMOMOYOGA 四肢37° (イント) (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)				
		H.Anna	K.Saki	M.Rei	M.Rei				
		19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:00				
		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)				
		H.Anna	M.Rei	H.Anna	H.Anna				
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
		姿勢コアトレーニング (60分)	スタンダード60 (60分)	IolveのWorkout MIX (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)				
		Y.Miu	K.Saki	H.Anna	M.Rei				