

loIve 長岡店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/10 更新			
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24				
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 ~ 11:30				
子宮温活ヨガ (60分) 柳瀬	スタンダード60 (60分) 渡邊		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 加藤	背中美人ヨガ (60分) 柳瀬		骨盤矯正ヨガ (60分) 星野	はじめてのホットピラティス (60分) 丸山				
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		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) 渡邊	腸活ヨガ ver.2 (60分) 星野		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 加藤	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 柳瀬		二の腕引き締めヨガ (60分) 星野	リンパデトックスヨガ (60分) 丸山				
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00				
エアロビヨガ (60分) 星野	スタンダード60 (60分) 渡邊		みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 柳瀬	スタンダード60 (60分) 渡邊		リンパデトックスヨガ (60分) 丸山	滝汗が「イッパシ」 (60分) 柳瀬				
15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:30		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 ~ 16:45		
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 柳瀬	Movie Heroine Yoga (45分) 星野							スタンダード60 (60分) 渡邊	スタンダード60 (60分) 渡邊	子宮温活ヨガ (60分) 柳瀬	スタンダード60 (60分) 渡邊
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
お腹引き締めヨガ (60分) 星野								滝汗が「イッパシ」 (60分) 柳瀬	スタンダード60 (60分) 渡邊	子宮温活ヨガ (60分) 柳瀬	免疫セラピーヨガ (60分) 渡邊
		19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		
		スタンダード60 (60分) 渡邊			Movie Heroine Yoga (45分) 星野			腸活ヨガ ver.2 (60分) 星野	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分) 柳瀬		
		21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		眠れる体に整えるヨガ (60分) 柳瀬			スタンダード60 (60分) 渡邊			Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 星野	はじめてのホットピラティス (60分) 丸山		

loIve 長岡店		【 01/25 ~ 01/30 】 スケジュール						2025/12/10 更新			
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31					
日	月	火	水	木	金	土					
10:30 ~ 11:15	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Beat Drum Diet 3.0 (45分) 柳瀬		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 加藤	眠れる体に整えるヨガ (60分) 柳瀬		スタンダード60 (60分) 丸山	リンパデトックスヨガ (60分) 丸山					
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	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) 渡邊		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 加藤	スタンダード60 (60分) 渡邊		Movie Heroine Yoga (45分) 星野	オトナのための オールインワンヨガ (60分) 柳瀬					
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00				
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 柳瀬		スタンダード60 (60分) 渡邊	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分) 柳瀬		腸活ヨガ ver.2 (60分) 星野	Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 星野					
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	15:45 ~ 16:45		
スタンダード60 (60分) 渡邊								みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 柳瀬	リンパデトックスヨガ (60分) 丸山	はじめてのホットピラティス (60分) 丸山	
								17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
								ピラティス ブートキャンプ (45分) 星野	リンパデトックスヨガ (60分) 丸山	はじめてのホットピラティス (60分) 丸山	背中美人ヨガ (60分) 星野
		19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		
		骨盤矯正ヨガ (60分) 星野		スタンダード60 (60分) 渡邊				滝汗が「イッパシ」 (60分) 柳瀬	リンパデトックスヨガ (60分) 丸山		
		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		はじめてのホットピラティス (60分) 丸山		リンパデトックスヨガ (60分) 丸山				はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 柳瀬	スタンダード60 (60分) 渡邊		