

IoIve 長岡店		【 02/01 ~ 02/08 】			スケジュール			2026/01/28 更新	
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:15		10:20 ~ 10:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Movie Heroine Yoga (45分)		(ビラティス) レッスン前10分ポーズ解説	スタンダード60 (60分)		エアロビヨガ (60分)	美姿勢アンチエイジングヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		
星野		丸山	丸山		島田	柳瀬	島田		
12:15 ~ 13:15		10:30 ~ 11:30	12:15 ~ 13:15		12:05 ~ 12:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		はじめてのホットビラティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		〈ビラティス〉 レッスン前10分ポーズ解説	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	スタンダード60 (60分)		
星野		丸山	丸山		丸山	星野	丸山		
14:00 ~ 15:00		12:15 ~ 13:00			12:15 ~ 13:15	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
リンパデトックスヨガ (60分)		BEAT CORE HIIT (45分)			はじめてのホットビラティス (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	子宮温活ヨガ (60分)		
丸山		星野			丸山	柳瀬	島田		
15:45 ~ 16:45		14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	15:45 ~ 16:45	15:35 ~ 15:45		
スタンダード60 (60分)		スタンダード60 (60分)			腰トレーニューター ヨガ (60分)	背中差人ヨガ (60分)	〈ビラティス〉 レッスン前10分ポーズ解説		
丸山		丸山			島田	星野	丸山		
		営業時間外			営業時間外	17:30 ~ 18:30	15:45 ~ 16:45		
						免疫セラピーヨガ (60分)	はじめてのホットビラティス (60分)		
						柳瀬	丸山		
		営業時間外							
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
		骨盤矯正ヨガ (60分)	満汗 ^汗 ヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)				
		星野	柳瀬	島田	丸山				
		19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15				
		お腹引き締めヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	スタンダード60 (60分)				
		島田	島田	星野	渡邊				
		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)	小顔リフトビラティス (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)				
		渡邊	島田	島田	星野				

IoIve 長岡店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール			2026/01/28		更新
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	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)		リンパデトックスヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	
	渡邊	柳瀬		丸山	柳瀬	星野	
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
	骨盤矯正ヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)	免疫セラピーヨガ (60分)	小顔リフトビラティス (60分)	
	星野	柳瀬		星野	柳瀬	島田	
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	
	二の腕引き締めヨガ (60分)	腹トレビューティー ヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)	薄汗ゲイストヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	
	星野	島田		丸山	島田	島田	
	15:45 ~ 16:45	薄汗ゲイストヨガ (60分)		15:45 ~ 16:45	スタンダード60 (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	
	営業時間外	島田		17:30 ~ 18:30	丸山	星野	
	17:30 ~ 18:30	スタンダード60 (60分)		17:30 ~ 18:30	島田		
	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)	丸山					
	柳瀬						
	19:05 ~ 19:15	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		17:30 ~ 18:30	美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)		
	〈ビラティス〉 レッスン前10分ボーズ解説	星野			柳瀬		
	丸山						
	19:15 ~ 20:15	腹トレビューティー ヨガ (60分)		19:15 ~ 20:15	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)		
	はじめてのホットビラティス (60分)	島田			星野		
	丸山						
	21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		21:00 ~ 22:00	エアロビヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	
	島田				星野	柳瀬	

IoIve 長岡店 【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/28	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
子宮温活ヨガ (60分)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)		難聴リラクティヨガ (60分)	アロマリラクスヨガ HERBAL RELAX (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		背中美人ヨガ (60分)
島田	柳瀬		島田	柳瀬	丸山		柳瀬
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	アロマリラクスヨガ DEEP FOREST (60分)	(ビラティス) レッスン前10分ポーズ解説	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
スタンダード60 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)		星野	丸山	柳瀬		リンパデトックスヨガ (60分)
渡邊	柳瀬		星野	丸山	柳瀬		丸山
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 14:45	12:15 ~ 13:15	14:00 ~ 15:00	13:50 ~ 14:00	
エアロビヨガ (60分)	アロマリラクスヨガ FRUITY DIET (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)	はじめてのホットビラティス (60分)	スタンダード60 (60分)	〈ビラティス〉 レッスン前10分ポーズ解説	
島田	島田		星野	丸山	丸山		丸山
営業時間外	営業時間外		14:00 ~ 15:00	15:45 ~ 16:45	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	
17:30 ~ 18:30			ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	15:45 ~ 16:45	はじめてのホットビラティス (60分)	
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)			柳瀬	柳瀬		丸山	
柳瀬			17:30 ~ 18:30				
19:15 ~ 20:15			17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30			
滝汗ゲイエットヨガ (60分)			BEAT CORE HIIT (45分)	スタンダード60 (60分)			
柳瀬			星野	渡邊			
20:05 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			
〈ビラティス〉 レッスン前10分ポーズ解説	小顎リフトビラティス (60分)	スタンダード60 (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)				
丸山	島田	渡邊	柳瀬				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
はじめてのホットビラティス (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)				
丸山	星野	星野	柳瀬				

IoIve 長岡店 【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール						2026/01/28	更新
02/25	02/26	02/27	02/28				
水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15				
オトナのための オールインワンヨガ (60分)		骨盤矯正ヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)				
島田		星野	柳瀬				
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15				
お腹引き締めヨガ (60分)		二の腕引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)				
島田		星野	渡邊				
営業時間外		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:15 ~ 20:15	14:00 ~ 15:00	15:45 ~ 16:45			
スタンダード60 (60分)	小顎リフトビラティス (60分)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	アロマリラクスヨガ HERBAL RELAX (60分)			
渡邊	島田	柳瀬	丸山	柳瀬			
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	20:50 ~ 21:00		17:20 ~ 17:30			
骨盤矯正ヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)	〈ビラティス〉 レッスン前10分ポーズ解説		丸山			
星野	星野	丸山		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	アロマリラクスヨガ DEEP FOREST (60分)	はじめてのホットビラティス (60分)		丸山			
星野	島田	丸山					