

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	定休日	10:20 ~ 10:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Movie Heroine Yoga (45分)		〈ピラティス〉 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)		はじめてのホットピラティス (60分)	リンパドレックスヨガ (60分)		〈ピラティス〉 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	営業時間外		12:15 ~ 13:15	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			
リンパドレックスヨガ (60分)		BEAT CORE HIIT (45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)	子宮温活ヨガ (60分)			
丸山		星野			丸山	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)			腹トレビューティー ヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)	〈ピラティス〉 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)	はじめてのホットピラティス (60分)		
							柳瀬	丸山		
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
骨盤矯正ヨガ (60分)	滝汗が「インナー」 (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)		リンパドレックスヨガ (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	21:00 ~ 22:00					
スタンダード60 (60分)	小顔リフトピラティス (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							

2026/01/28 更新

02/09 月	02/10 火	02/11 水	02/12 木	02/13 金	02/14 土	02/15 日	02/16 月	
定休日	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 渡邊	10:30 ~ 11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 柳瀬	営業 時間 外	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 丸山	10:30 ~ 11:30 背中美人ヨガ (60分) 柳瀬	10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 星野	定休日	
	12:15 ~ 13:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 星野	12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 柳瀬		12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分) 星野	12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) 柳瀬	12:15 ~ 13:15 小顔リフトピラティス (60分) 島田		
	14:00 ~ 15:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 星野	14:00 ~ 15:00 腹トレビューティー ヨガ (60分) 島田		14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 丸山	14:00 ~ 15:00 滝汗'イロハ' (60分) 島田	14:00 ~ 15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 島田		
	営業 時間 外	15:45 ~ 16:45 滝汗'イロハ' (60分) 島田		営業 時間 外	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 丸山	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 丸山		15:45 ~ 16:30 BEAT CORE HIT (45分) 星野
		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 丸山			17:30 ~ 18:30 腹トレビューティー ヨガ (60分) 島田	17:30 ~ 18:30 腹トレビューティー ヨガ (60分) 島田		
		17:30 ~ 18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分) 柳瀬						
		19:05 ~ 19:15 「ピラティス」 レッスン前10分ポーズ解説 丸山			17:30 ~ 18:30 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (60分) 星野	17:30 ~ 18:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) 柳瀬		
	19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) 丸山	19:15 ~ 20:15 腹トレビューティー ヨガ (60分) 島田		19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 星野				
	21:00 ~ 22:00 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (60分) 島田	21:00 ~ 22:00 エアロビヨガ (60分) 星野		21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 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	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	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)		麗トレビューティー ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ 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	12:05 ~ 12:15	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)		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	〈ピラティス〉 レッスン前10分ポーズ解説	滝汗*「イクハツ」 (60分)		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)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)	はじめてのホットピラティス (60分)	スタンダード60 (60分)		〈ピラティス〉 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		営業時間外	営業時間外	14:00 ~ 15:00		15:45 ~ 16:45	14:00 ~ 15:00
					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)	はじめてのホットピラティス (60分)
					柳瀬		柳瀬	丸山
					15:45 ~ 16:45			営業時間外
17:30 ~ 18:30				はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)				
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)				柳瀬				
柳瀬				17:30 ~ 18:30				
19:15 ~ 20:15		17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:15	
滝汗*「イクハツ」 (60分)		BEAT CORE HIIT (45分)	スタンダード60 (60分)				Movie Heroine Yoga (45分)	
柳瀬		星野	渡邊				星野	
20:05 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15		
〈ピラティス〉 レッスン前10分ポーズ解説	小顔リフトピラティス (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)			アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		
丸山	島田	渡邊	柳瀬			島田		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		
はじめてのホットピラティス (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)			子宮温活ヨガ (60分)		
丸山	星野	星野	柳瀬			島田		

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	営業時間外	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				
		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)				
		柳瀬	丸山				
		営業時間外	15:45 ~ 16:45				
	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)						
	柳瀬						
17:20 ~ 17:30							
〈ピラティス〉 レッスン前10分ポーズ解説							
丸山							
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
リンパデトックスヨガ (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)					
丸山							
丸山							
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:15 ~ 20:15					
スタンダード60 (60分)	小顔リフトピラティス (60分)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)					
渡邊	島田	柳瀬					
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	20:50 ~ 21:00					
骨盤矯正ヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)	〈ピラティス〉 レッスン前10分ポーズ解説					
星野	星野	丸山					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)					
星野	島田	丸山					