

IoIve 長岡店		【 02/01 ~ 02/08 】		スケジュール		2026/01/27	
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 Movie Heroine Yoga (45分)		10:20 ~ 10:30 (ビラティス) レッスン前10分ポーズ解説	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分)		10:30 ~ 11:30 エアロビヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 美姿勢アンチエイジングヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 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 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		10:30 ~ 11:30 はじめてのホットビラティス (60分)	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分)		12:05 ~ 12:15 (ビラティス) レッスン前10分ポーズ解説	12:15 ~ 13:15 Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	12:15 ~ 13:15 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 リンパデトックスヨガ (60分)		12:15 ~ 13:00 BEAT CORE HIIT (45分)			12:15 ~ 13:15 はじめてのホットビラティス (60分)	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	14:00 ~ 15:00 子宮温活ヨガ (60分)
丸山		星野			丸山	柳瀬	島田
15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分)		14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分)			14:00 ~ 15:00 腰トレーニングヨガ (60分)	15:45 ~ 16:45 背中美人ヨガ (60分)	15:35 ~ 15:45 (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
	定休日	営業時間外			営業時間外		
		営業時間外			営業時間外		
		17:30 ~ 18:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	17:30 ~ 18:30 湯沢子「イット抜」	17:30 ~ 18:30 オトナのためのオールインワンヨガ (60分)	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分)		
		星野	柳瀬		丸山		
		19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分)	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	19:15 ~ 20:00 Movie Heroine Yoga (45分)	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分)		
		島田	島田		星野	渡邊	
		21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分)	21:00 ~ 22:00 小顎リフトビラティス (60分)	21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 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			2026/01/27		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)	小顎リフトビラティス (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 <sup>Yoga</sup> (60分)		スタンダード60 (60分)	浦汗ゲイネットヨガ <sup>*</sup> (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	浦汗ゲイネットヨガ <sup>*</sup> (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		丸山	星野		
		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	腹トレビューティー <sup>Yoga</sup> (60分)	島田	
	17:30 ~ 18:30	スタンダード60 (60分)					
	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)	丸山					
	柳瀬						
	19:05 ~ 19:15			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
	（ビラティス） レッスン前10分ボーズ解説			アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)		
	丸山			星野	柳瀬		
	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		
	はじめてのホットビラティス (60分)			腹トレビューティー <sup>Yoga</sup> (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)		
	丸山			島田	星野		
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)			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		

loIve 長岡店 【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/27	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火 10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分)	水 10:30 ~ 11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)	木 10:30 ~ 11:30 島田 柳瀬	金 10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	土 10:30 ~ 11:30 島田 柳瀬	日 10:30 ~ 11:30 丸山	月 10:30 ~ 11:30 背中美人ヨガ (60分)	火 10:30 ~ 11:30 柳瀬
12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分)	12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 渡邊 柳瀬	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	12:05 ~ 12:15 (ビラティス) レッスン前10分ポーズ解説	12:15 ~ 13:15 滝汗ゲイエットヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 柳瀬
14:00 ~ 15:00 エアロビヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	14:00 ~ 15:00 島田	14:00 ~ 14:45 Movie Heroine Yoga (45分)	12:15 ~ 13:15 はじめてのホットビラティス (60分)	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分)	13:50 ~ 14:00 (ビラティス) レッスン前10分ポーズ解説	13:50 ~ 14:00 丸山
17:30 ~ 18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	17:30 ~ 18:30 柳瀬	17:30 ~ 18:30 柳瀬	14:00 ~ 15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	15:45 ~ 16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットビラティス (60分)	14:00 ~ 15:00 丸山
19:15 ~ 20:15 滝汗ゲイエットヨガ (60分)	19:15 ~ 20:15 柳瀬	19:15 ~ 20:15 島田	17:30 ~ 18:15 BEAT CORE HIIT (45分)	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分)	17:30 ~ 18:30 渡邊	17:30 ~ 18:15 Movie Heroine Yoga (45分)	17:30 ~ 18:15 星野
20:05 ~ 20:15 (ビラティス) レッスン前10分ポーズ解説	20:05 ~ 20:15 丸山	20:05 ~ 20:15 島田	19:15 ~ 20:15 小顔リフトビラティス (60分)	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分)	19:15 ~ 20:15 渡邊	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	19:15 ~ 20:15 島田
21:00 ~ 22:00 はじめてのホットビラティス (60分)	21:00 ~ 22:00 丸山	21:00 ~ 21:45 Movie Heroine Yoga (45分)	21:00 ~ 22:00 骨盤矯正ヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 背中美人ヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 柳瀬	21:00 ~ 22:00 はじめてのホットビラティス (60分)	21:00 ~ 22:00 島田

loIve 長岡店 【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール						2026/01/27	更新
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	木 10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	金 10:30 ~ 11:30 星野	土 10:30 ~ 11:15 BEAT CORE HIIT (45分)	10:30 ~ 11:30 柳瀬	10:30 ~ 11:15 BEAT CORE HIIT (45分)	10:30 ~ 11:15 柳瀬	10:30 ~ 11:30 柳瀬
12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 島田	12:15 ~ 13:15 二の腕引き締めヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 星野	12:15 ~ 13:15 渡邊	12:15 ~ 13:15 渡邊	12:15 ~ 13:15 丸山	12:15 ~ 13:15 丸山
14:00 ~ 15:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 柳瀬	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	14:00 ~ 15:00 柳瀬	14:00 ~ 15:00 丸山	14:00 ~ 15:00 柳瀬	14:00 ~ 15:00 丸山	14:00 ~ 15:00 丸山
17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分)	17:30 ~ 18:30 渡邊	17:30 ~ 18:30 島田	17:30 ~ 18:30 柳瀬	17:30 ~ 18:30 柳瀬	17:30 ~ 18:30 (ビラティス) レッスン前10分ポーズ解説	17:30 ~ 18:30 丸山	17:30 ~ 18:30 丸山
19:15 ~ 20:15 骨盤矯正ヨガ (60分)	19:15 ~ 20:15 星野	19:15 ~ 20:15 エアロビヨガ (60分)	19:15 ~ 20:15 星野	20:50 ~ 21:00 (ビラティス) レッスン前10分ポーズ解説	20:50 ~ 21:00 丸山	21:00 ~ 22:00 はじめてのホットビラティス (60分)	21:00 ~ 22:00 丸山
21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	21:00 ~ 22:00 星野	21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	21:00 ~ 22:00 島田	21:00 ~ 22:00 はじめてのホットビラティス (60分)	21:00 ~ 22:00 丸山	21:00 ~ 22:00 はじめてのホットビラティス (60分)	21:00 ~ 22:00 丸山