

| 04/01                                          | 04/02 | 04/03                                                      | 04/04                                                 | 04/05                                                     | 04/06 | 04/07                                                | 04/08                                              |                                                           |
|------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 水                                              | 木     | 金                                                          | 土                                                     | 日                                                         | 月     | 火                                                    | 水                                                  |                                                           |
| 10:30 ~ 11:30<br>滝汗'イット3h'<br>(60分)<br>島田      | 営業時間外 | 10:30 ~ 11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(60分)<br>島田 | 10:30 ~ 11:30<br>ボールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ<br>(60分)<br>柳瀬   | 10:30 ~ 11:30<br>エアロビヨガ<br>(60分)<br>星野                    | 定休日   | 10:30 ~ 11:30<br>スタンダード60<br>(60分)<br>丸山             | 10:30 ~ 11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>(60分)<br>柳瀬             |                                                           |
| 12:15 ~ 13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>丸山     |       | 12:15 ~ 13:15<br>お腹引き締めヨガ<br>(60分)<br>島田                   | 12:15 ~ 13:15<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>丸山         | 12:15 ~ 13:15<br>子宮温活ヨガ<br>(60分)<br>島田                    |       | 12:15 ~ 13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>丸山           | 12:15 ~ 13:15<br>スタンダード60<br>(60分)<br>丸山           |                                                           |
| 14:00 ~ 15:00<br>スタンダード60<br>(60分)<br>丸山       |       | 14:00 ~ 15:00<br>腸活ヨガ ver.2<br>(60分)<br>星野                 | 14:00 ~ 15:00<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定) (60分)<br>柳瀬  | 14:00 ~ 15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(60分)<br>島田 |       | 14:00 ~ 15:00<br>SUMOYOGA<br>四肢3h'イット<br>(60分)<br>星野 | 14:00 ~ 15:00<br>営業時間外                             |                                                           |
| 営業時間外                                          |       | 営業時間外                                                      | 営業時間外                                                 | 15:45 ~ 16:45<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(60分)<br>島田      |       | 15:45 ~ 16:45<br>背中美人ヨガ<br>(60分)<br>星野               | 営業時間外                                              |                                                           |
|                                                |       |                                                            |                                                       | 17:30 ~ 18:30<br>滝汗'イット3h'<br>(60分)<br>島田                 |       |                                                      |                                                    |                                                           |
|                                                |       |                                                            |                                                       | 17:30 ~ 18:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) (60分)<br>柳瀬        |       | スタンダード60<br>(60分)<br>丸山                              |                                                    |                                                           |
| 19:15 ~ 20:15<br>腫トレビューティー<br>ヨガ (60分)<br>島田   |       | 19:15 ~ 20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(60分)<br>星野  | 19:15 ~ 20:15<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2 (60分)<br>星野 |                                                           |       |                                                      | 19:15 ~ 20:15<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(60分)<br>柳瀬 | 19:15 ~ 20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(60分)<br>星野 |
| 21:00 ~ 21:45<br>BEAT CORE HIIT<br>(45分)<br>柳瀬 |       | 21:00 ~ 22:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>(60分)<br>星野                     | 21:00 ~ 22:00<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>丸山         |                                                           |       |                                                      | 21:00 ~ 22:00<br>免疫セラピーヨガ<br>(60分)<br>柳瀬           | 21:00 ~ 22:00<br>滝汗'イット3h'<br>(60分)<br>島田                 |

| 04/09 | 04/10                                                | 04/11                                                      | 04/12                                                | 04/13 | 04/14                                                     | 04/15                                                 | 04/16 |                                          |                                                           |                                                    |
|-------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 木     | 金                                                    | 土                                                          | 日                                                    | 月     | 火                                                         | 水                                                     | 木     |                                          |                                                           |                                                    |
| 営業時間外 | 10:30 ~ 11:30<br>腸活ヨガ ver.2<br>(60分)<br>星野           | 10:30 ~ 11:30<br>お腹引き締めヨガ<br>(60分)<br>島田                   | 10:30 ~ 11:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) (60分)<br>柳瀬   | 定休日   | 10:30 ~ 11:30<br>子宮温活ヨガ<br>(60分)<br>島田                    | 10:30 ~ 11:30<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2 (60分)<br>星野 | 営業時間外 |                                          |                                                           |                                                    |
|       | 12:15 ~ 13:00<br>BEAT CORE HIIT<br>(45分)<br>島田       | 12:15 ~ 13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(60分)<br>柳瀬 | 12:15 ~ 13:15<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(60分)<br>島田 |       | 12:15 ~ 13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(60分)<br>柳瀬 | 12:15 ~ 13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>丸山            |       |                                          |                                                           |                                                    |
|       | 14:00 ~ 15:00<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>丸山        | 14:00 ~ 15:00<br>スタンダード60<br>(60分)<br>丸山                   | 14:00 ~ 14:45<br>Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>柳瀬   |       | 14:00 ~ 15:00<br>背中美人ヨガ<br>(60分)<br>柳瀬                    | 14:00 ~ 15:00<br>スタンダード60<br>(60分)<br>丸山              |       |                                          |                                                           |                                                    |
|       | 営業時間外                                                | 営業時間外                                                      | 営業時間外                                                |       | 15:45 ~ 16:45<br>滝汗'イット3h'<br>(60分)<br>柳瀬                 | 15:45 ~ 16:45<br>腫トレビューティー<br>ヨガ (60分)<br>島田          |       | 営業時間外                                    |                                                           |                                                    |
|       |                                                      |                                                            |                                                      |       | 17:30 ~ 18:30<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>丸山             |                                                       |       |                                          |                                                           |                                                    |
|       |                                                      |                                                            |                                                      |       | 17:30 ~ 18:30<br>腫トレビューティー<br>ヨガ (60分)<br>島田              | 背中美人ヨガ<br>(60分)<br>柳瀬                                 |       |                                          |                                                           |                                                    |
|       | 17:30 ~ 18:30<br>腫トレビューティー<br>ヨガ (60分)<br>島田         | 17:30 ~ 18:30<br>背中美人ヨガ<br>(60分)<br>柳瀬                     |                                                      |       |                                                           |                                                       |       | 17:30 ~ 18:30<br>スタンダード60<br>(60分)<br>丸山 | 17:30 ~ 18:30<br>お腹引き締めヨガ<br>(60分)<br>島田                  |                                                    |
|       | 19:15 ~ 20:00<br>Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>星野   | 19:15 ~ 20:15<br>スタンダード60<br>(60分)<br>丸山                   |                                                      |       |                                                           |                                                       |       | 19:15 ~ 20:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>(60分)<br>星野   | 19:15 ~ 20:15<br>滝汗'イット3h'<br>(60分)<br>島田                 | 19:15 ~ 20:15<br>免疫セラピーヨガ<br>(60分)<br>柳瀬           |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(60分)<br>島田 | 21:00 ~ 22:00<br>ボールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ<br>(60分)<br>柳瀬        |                                                      |       |                                                           |                                                       |       | 21:00 ~ 22:00<br>エアロビヨガ<br>(60分)<br>星野   | 21:00 ~ 22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(60分)<br>柳瀬 | 21:00 ~ 22:00<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(60分)<br>柳瀬 |

IoIve 長岡店

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/11 更新

| 04/17                                                  | 04/18                                                      | 04/19                                          | 04/20 | 04/21                                                     | 04/22                                                     | 04/23 | 04/24                                                |                                                    |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 金                                                      | 土                                                          | 日                                              | 月     | 火                                                         | 水                                                         | 木     | 金                                                    |                                                    |
| 10:30 ~ 11:30<br>スタンダード60<br>(60分)<br>丸山               | 10:30 ~ 11:30<br>リンパドックスヨガ<br>(60分)<br>丸山                  | 10:30 ~ 11:30<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>丸山  | 定休日   | 10:30 ~ 11:30<br>汗汗 イントヨガ<br>(60分)<br>島田                  | 10:30 ~ 11:30<br>スタンダード60<br>(60分)<br>丸山                  | 営業時間外 | 10:30 ~ 11:30<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(60分)<br>柳瀬 |                                                    |
| 12:15 ~ 13:15<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) (60分)<br>柳瀬     | 12:15 ~ 13:15<br>背中美人ヨガ<br>(60分)<br>星野                     | 12:15 ~ 13:15<br>スタンダード60<br>(60分)<br>丸山       |       | 12:15 ~ 13:15<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>丸山             | 12:15 ~ 13:00<br>Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>柳瀬        |       | 12:15 ~ 13:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>(60分)<br>星野               |                                                    |
| 14:00 ~ 15:00<br>リンパドックスヨガ<br>(60分)<br>丸山              | 14:00 ~ 15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(60分)<br>島田 | 14:00 ~ 15:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>(60分)<br>星野         |       | 14:00 ~ 15:00<br>リンパドックスヨガ<br>(60分)<br>丸山                 | 14:00 ~ 15:00<br>リンパドックスヨガ<br>(60分)<br>丸山                 |       | 14:00 ~ 14:45<br>BEAT CORE HIIT<br>(45分)<br>島田       |                                                    |
| 営業時間外                                                  | 15:45 ~ 16:45<br>腹トレビューティー<br>ヨガ (60分)<br>島田               | 15:45 ~ 16:30<br>BEAT CORE HIIT<br>(45分)<br>星野 |       | 営業時間外                                                     | 営業時間外                                                     |       | 営業時間外                                                | 営業時間外                                              |
|                                                        | 17:30 ~ 18:30<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2 (60分)<br>星野      |                                                |       |                                                           |                                                           |       |                                                      |                                                    |
|                                                        |                                                            |                                                |       |                                                           |                                                           |       |                                                      |                                                    |
| 17:30 ~ 18:30<br>腸活ヨガ ver.2<br>(60分)<br>星野             |                                                            |                                                |       | 17:30 ~ 18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(60分)<br>島田 | 17:30 ~ 18:30<br>エアロビヨガ<br>(60分)<br>島田                    |       | 17:30 ~ 18:30<br>リンパドックスヨガ<br>(60分)<br>丸山            | 17:30 ~ 18:30<br>スタンダード60<br>(60分)<br>丸山           |
| 19:15 ~ 20:15<br>SUMOYOGA<br>四肢17kg イント<br>(60分)<br>星野 |                                                            |                                                |       | 19:15 ~ 20:15<br>ポールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ<br>(60分)<br>柳瀬       | 19:15 ~ 20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(60分)<br>星野 |       | 19:15 ~ 20:15<br>お腹引き締めヨガ<br>(60分)<br>星野             | 19:15 ~ 20:15<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) (60分)<br>柳瀬 |
| 21:00 ~ 22:00<br>子宮温活ヨガ<br>(60分)<br>島田                 |                                                            |                                                |       | 21:00 ~ 22:00<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定) (60分)<br>柳瀬      | 21:00 ~ 22:00<br>腸活ヨガ ver.2<br>(60分)<br>星野                |       | 21:00 ~ 22:00<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>丸山        | 21:00 ~ 22:00<br>リンパドックスヨガ<br>(60分)<br>丸山          |

IoIve 長岡店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

2026/03/11 更新

| 04/25                                                  | 04/26                                                      | 04/27 | 04/28                                                     | 04/29                                              | 04/30 |                                                      |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------|
| 土                                                      | 日                                                          | 月     | 火                                                         | 水                                                  | 木     |                                                      |
| 10:30 ~ 11:30<br>SUMOYOGA<br>四肢17kg イント<br>(60分)<br>星野 | 10:30 ~ 11:30<br>腹トレビューティー<br>ヨガ (60分)<br>島田               | 定休日   | 10:30 ~ 11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(60分)<br>星野 | 10:30 ~ 11:30<br>免疫セラピーヨガ<br>(60分)<br>柳瀬           | 営業時間外 |                                                      |
| 12:15 ~ 13:15<br>スタンダード60<br>(60分)<br>丸山               | 12:15 ~ 13:15<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2 (60分)<br>星野      |       | 12:15 ~ 13:15<br>ポールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ<br>(60分)<br>柳瀬       | 12:15 ~ 13:15<br>エアロビヨガ<br>(60分)<br>島田             |       |                                                      |
| 14:00 ~ 15:00<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(60分)<br>柳瀬     | 14:00 ~ 15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(60分)<br>島田 |       | 14:00 ~ 15:00<br>お腹引き締めヨガ<br>(60分)<br>星野                  | 14:00 ~ 15:00<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>丸山      |       |                                                      |
| 15:45 ~ 16:45<br>背中美人ヨガ<br>(60分)<br>星野                 | 15:45 ~ 16:45<br>腸活ヨガ ver.2<br>(60分)<br>星野                 |       | 営業時間外                                                     | 15:45 ~ 16:45<br>骨盤矯正ヨガ<br>(60分)<br>柳瀬             |       | 15:45 ~ 16:45<br>骨盤矯正ヨガ<br>(60分)<br>柳瀬               |
| 17:30 ~ 18:30<br>免疫セラピーヨガ<br>(60分)<br>柳瀬               |                                                            |       |                                                           | 17:30 ~ 18:30<br>スタンダード60<br>(60分)<br>丸山           |       | 17:30 ~ 18:30<br>スタンダード60<br>(60分)<br>丸山             |
|                                                        |                                                            |       |                                                           | 17:30 ~ 18:15<br>Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>柳瀬 |       | 17:30 ~ 18:30<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定) (60分)<br>柳瀬 |
|                                                        |                                                            |       |                                                           | 19:15 ~ 20:15<br>スタンダード60<br>(60分)<br>丸山           |       | 19:15 ~ 20:15<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>丸山        |
|                                                        |                                                            |       |                                                           | 21:00 ~ 22:00<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>丸山      |       | 21:00 ~ 22:00<br>腹トレビューティー<br>ヨガ (60分)<br>島田         |