

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) H.Anna	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) K.Saki	営業時間外	10:30 ~ 11:30 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST (60分) H.Anna	10:30 ~ 11:30 ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) Y.Miu	10:30 ~ 11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) H.Anna	定休日
	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) K.Saki	12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) Y.Miu		12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) M.Rei	12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分) H.Anna	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) K.Saki	
	14:00 ~ 15:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) H.Anna	14:00 ~ 15:00 滝汗「イェト3」 (60分) Y.Miu		14:00 ~ 15:00 エアロビヨガ (60分) H.Anna	14:00 ~ 15:00 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX (60分) Y.Miu	14:00 ~ 15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) H.Anna	
	17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) M.Rei	17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) M.Rei		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) M.Rei	15:45 ~ 16:45 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Rei	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) K.Saki	
	19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分) H.Anna	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) K.Saki		19:15 ~ 20:15 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Rei	19:15 ~ 20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分) Y.Miu		
	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) M.Rei	21:00 ~ 22:00 はじめてのホットピラティス (60分) M.Rei		21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) K.Saki	21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分) Y.Miu		

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) H.Anna	10:30 ~ 11:30 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) Y.Miu	営業時間外	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) M.Rei	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) K.Saki	10:30 ~ 11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) M.Rei	定休日	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) K.Saki	
12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) H.Anna	12:15 ~ 13:15 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Rei		12:15 ~ 13:15 ピラティス フートキャンプ (45分) H.Anna	12:15 ~ 13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) N.Azusa	12:15 ~ 13:15 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) Y.Miu		12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) T.Ayano	
14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) M.Rei	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) M.Rei		14:00 ~ 15:00 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET (60分) H.Anna	14:00 ~ 15:00 子宮温活ヨガ (60分) H.Mayu	14:00 ~ 15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分) Y.Miu		14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) T.Ayano	
17:30 ~ 18:30 免疫セラピーヨガ (60分) Y.Miu	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) K.Saki		17:30 ~ 18:30 滝汗「イェト3」 (60分) Y.Miu	17:30 ~ 18:30 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Rei	15:45 ~ 16:45 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST (60分) N.Azusa		15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) M.Rei	17:30 ~ 18:30 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) Y.Miu
19:15 ~ 20:15 セルトル美脚ヨガ (60分) M.Rei	19:15 ~ 20:15 腸活ヨガ ver.2 (60分) H.Anna		19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) K.Saki	19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) M.Rei	17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) H.Mayu			19:15 ~ 20:15 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Rei
21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) Y.Miu	21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) H.Anna		21:00 ~ 22:00 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) Y.Miu	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) K.Saki				21:00 ~ 21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) Y.Miu

IoIve 長岡店

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/13 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) Y.Miu	営業時間外	10:30 ~ 11:30 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Rei	10:30 ~ 11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分) Y.Miu	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) K.Saki	定休日	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) Y.Miu	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) H.Anna	
12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) K.Saki		12:15 ~ 13:15 はじめてのホットピラティス (60分) M.Rei	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) K.Saki	12:15 ~ 13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) T.Ayano		12:15 ~ 13:15 滝汗が「イントロ」 (60分) Y.Miu	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) M.Rei	
14:00 ~ 15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) Y.Miu		14:00 ~ 15:00 背中美人ヨガ (60分) Y.Miu	14:00 ~ 15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) Y.Miu	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) K.Saki		14:00 ~ 15:00 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Rei	営業時間外	
営業時間外		営業時間外	15:45 ~ 16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) Y.Miu	15:45 ~ 16:45 エアロピヨガ (60分) T.Ayano		営業時間外		
			17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) K.Saki	営業時間外				
			17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) M.Rei					17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) M.Rei
			19:15 ~ 20:15 滝汗が「イントロ」 (60分) T.Ayano					19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) M.Rei
21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) T.Ayano		21:00 ~ 22:00 エアロピヨガ (60分) T.Ayano	21:00 ~ 22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) T.Ayano	21:00 ~ 22:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) H.Anna		21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) K.Saki		

IoIve 長岡店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

2026/05/13 更新

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	
木	金	土	日	月	火	
営業時間外	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) K.Saki	10:30 ~ 11:30 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Rei	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) H.Anna	定休日	10:30 ~ 11:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) H.Anna	
	12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) M.Rei	12:15 ~ 13:15 はじめてのホットピラティス (60分) M.Rei	12:15 ~ 13:15 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) H.Anna		12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) H.Anna	
	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) M.Rei	14:00 ~ 14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) Y.Miu	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) K.Saki		14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) Y.Miu	
	営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) K.Saki		15:45 ~ 16:45 腸活ヨガ ver.2 (60分) H.Anna	
			17:30 ~ 18:30 免疫セラピーヨガ (60分) Y.Miu		営業時間外	
			17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) H.Anna			17:30 ~ 18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) Y.Miu
	19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) H.Anna	19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) Y.Miu	営業時間外		営業時間外	19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) M.Rei
	21:00 ~ 22:00 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Rei	21:00 ~ 22:00 背中美人ヨガ (60分) Y.Miu				21:00 ~ 22:00 セルトル美脚ヨガ (60分) M.Rei