

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 リンパドックスヨガ (60分) M.Rei	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 スリムアッププレス (60分) H.Anna	定休日	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) H.Anna	10:30 ~ 11:30 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX (60分) Y.Miu	
12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) K.Saki		12:15 ~ 13:15 骨盤矯正ヨガ (60分) H.Anna	12:15 ~ 13:00 BEAT CORE HIIT (45分) Y.Miu	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) M.Rei	12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分) Y.Miu	
14:00 ~ 15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) M.Rei		14:00 ~ 14:45 ピラティス フートキャンプ (45分) H.Anna	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) M.Rei	14:00 ~ 15:00 リンパドックスヨガ (60分) M.Rei		14:00 ~ 15:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) H.Anna	営業時間外	
営業時間外		営業時間外	15:45 ~ 16:45 免疫セラピーヨガ (60分) Y.Miu	15:45 ~ 16:45 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST (60分) H.Anna		営業時間外		
			17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) M.Rei	営業時間外				
			17:30 ~ 18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) Y.Miu					17:30 ~ 18:30 背中美人ヨガ (60分) Y.Miu
			19:15 ~ 20:15 エアロビヨガ (60分) H.Anna					19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) K.Saki
21:00 ~ 22:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) Y.Miu		21:00 ~ 22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分) Y.Miu	21:00 ~ 22:00 オトナののための オールインワンヨガ (60分) Y.Miu			21:00 ~ 22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) Y.Miu		21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) K.Saki

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16			
木	金	土	日	月	火	水	木			
営業時間外	10:20 ~ 10:30 【アサナ解説】ダウンドック Y.Miu	10:30 ~ 11:30 リンパドックスヨガ (60分) M.Rei	10:20 ~ 10:30 【アサナ解説】マリチのポーズ K.Saki	定休日	9:00 ~ 10:00 特別レッスン (60分) Y.Miu	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) K.Saki	営業時間外			
	10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) Y.Miu	12:15 ~ 13:15 loIveのWorkout MIX (60分) H.Anna	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) K.Saki		10:30 ~ 11:30 エアロビヨガ (60分) H.Anna	12:15 ~ 13:15 腸活ヨガ ver.2 (60分) H.Anna				
	12:15 ~ 13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) Y.Miu	14:00 ~ 15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) Y.Miu	12:15 ~ 13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分) Y.Miu		12:15 ~ 13:15 オトナののための オールインワンヨガ (60分) Y.Miu	13:50 ~ 14:00 【アサナ解説】マリチのポーズ K.Saki				
	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) K.Saki	15:35 ~ 15:45 【アサナ解説】英雄1のポーズ H.Anna	14:00 ~ 15:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) Y.Miu		14:00 ~ 15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) H.Anna	14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) H.Anna				
	営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45 背中美人ヨガ (60分) Y.Miu		15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) K.Saki	営業時間外				
			17:20 ~ 17:30 【アサナ解説】コブラのポーズ K.Saki		17:30 ~ 18:30 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST (60分) H.Anna			17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) M.Rei	営業時間外	
			17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) K.Saki		19:05 ~ 19:15 【アサナ解説】ダウンドック M.Rei			19:15 ~ 19:15 【アサナ解説】ダウンドック M.Rei		17:20 ~ 17:30 【アサナ解説】英雄1のポーズ Y.Miu
			19:15 ~ 20:15 セルトル美脚ヨガ (60分) M.Rei		19:15 ~ 20:15 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET (60分) H.Anna			19:15 ~ 20:15 リンパドックスヨガ (60分) M.Rei		19:15 ~ 20:00 ピラティス フートキャンプ (45分) H.Anna
	21:00 ~ 22:00 リンパドックスヨガ (60分) M.Rei	21:00 ~ 22:00 スリムアッププレス (60分) H.Anna	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) K.Saki		21:00 ~ 22:00 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Rei	21:00 ~ 22:00 loIveのWorkout MIX (60分) H.Anna				

loIve 長岡店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/12 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) H.Anna	9:00 ~ 10:00 特別レッスン (60分) Y.Miu	10:30 ~ 11:30 IolveのWorkout MIX (60分) H.Anna	定休日	10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) Y.Miu	10:20 ~ 10:30 【アサナ解説】ダウンドック M.Rei	営業時間外	10:30 ~ 11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) Y.Miu		
12:05 ~ 12:15 【アサナ解説】英雄1のポーズ 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	12:05 ~ 12:15 【アサナ解説】ダウンドック M.Rei		12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) H.Anna	10:30 ~ 11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) M.Rei		12:15 ~ 13:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) Y.Miu		
12:15 ~ 13:15 スリムアッププレス (60分) M.Rei	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) H.Anna	12:15 ~ 13:15 リンパドックスヨガ (60分) K.Saki		14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) Y.Miu	12:15 ~ 13:15 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Rei		14:00 ~ 15:00 IolveのWorkout MIX (60分) H.Anna		
14:00 ~ 15:00 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Rei	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) Y.Miu	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) K.Saki		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) M.Rei	17:30 ~ 18:30 【アサナ解説】英雄1のポーズ Y.Miu		17:30 ~ 18:30 IolveのWorkout MIX (60分) H.Anna	17:30 ~ 18:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) Y.Miu	17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) M.Rei
営業時間外	15:35 ~ 15:45 【アサナ解説】コブラのポーズ K.Saki	15:45 ~ 16:45 骨盤矯正ヨガ (60分) H.Anna		19:05 ~ 19:15 【アサナ解説】英雄1のポーズ Y.Miu	19:15 ~ 20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) Y.Miu		19:15 ~ 20:15 IolveのWorkout MIX (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
	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) K.Saki			19:15 ~ 20:15 背中美人ヨガ (60分) Y.Miu	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 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) Y.Miu	21:00 ~ 21:45 BEAT CORE HIIT (45分) Y.Miu	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) K.Saki
17:30 ~ 18:30 リンパドックスヨガ (60分) K.Saki	17:30 ~ 18:30 エアロビヨガ (60分) H.Anna			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 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) Y.Miu		21:00 ~ 21:45 BEAT CORE HIIT (45分) Y.Miu	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) K.Saki	
19:15 ~ 20:15 背中美人ヨガ (60分) Y.Miu									
21:00 ~ 22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) Y.Miu									

loIve 長岡店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2026/06/12 更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31		
土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 スリムアッププレス (60分) H.Anna	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) M.Rei	定休日	10:30 ~ 11:30 リンパドックスヨガ (60分) K.Saki	10:30 ~ 11:15 BEAT CORE HIIT (45分) H.Anna	営業時間外	10:30 ~ 11:30 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 骨盤矯正ヨガ (60分) H.Anna		12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) M.Rei	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) K.Saki		12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) H.Anna	12:15 ~ 13:15 エアロビヨガ (60分) H.Anna	
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 背中美人ヨガ (60分) H.Anna		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		14:00 ~ 15:00 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Rei	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) H.Anna	
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) M.Rei							
17:30 ~ 18:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) H.Anna								17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) Y.Miu
								19:15 ~ 20:15 IolveのWorkout MIX (60分) H.Anna
								21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) Y.Miu
								17:30 ~ 18:30 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Rei
								19:15 ~ 20:15 リンパドックスヨガ (60分) M.Rei
								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 お腹引き締めヨガ (60分) H.Anna
								21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) K.Saki
								リンパドックスヨガ (60分) K.Saki