

IoIve 長岡店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2026/07/14 更新		
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
背中美人ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		二の腕引き締めヨガ (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	
Y.Miu	H.Anna		H.Anna	Y.Miu		K.Saki	M.Rei	
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	
リンパドックスヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		骨盤矯正ヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)		BEAT CORE HIIT (45分)	スタンダード60 (60分)	
K.Saki	M.Rei		H.Anna	M.Rei		Y.Miu	K.Saki	
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
スタンダード60 (60分)	IoIveのWorkout MIX (60分)		リンパドックスヨガ (60分)				二の腕引き締めヨガ (60分)	
K.Saki	H.Anna		K.Saki				H.Anna	
15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45
セルトル美脚ヨガ (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)							アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)
M.Rei	M.Rei							M.Rei
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
免疫セラピーヨガ (60分)								IoIveのWorkout MIX (60分)
Y.Miu	H.Anna							
			17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
			BEAT CORE HIIT (45分)	子宮温活ヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)		
			Y.Miu	Y.Miu	Y.Miu	M.Rei		
			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		
			リンパドックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		
			K.Saki	K.Saki	Y.Miu	H.Anna		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	IoIveのWorkout MIX (60分)	リンパドックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		
			Y.Miu	H.Anna	K.Saki	M.Rei		

IoIve 長岡店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2026/07/14 更新		
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	9:00 ~ 10:00	10:30 ~ 11:30	
パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	リンパドックスヨガ (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)	特別レッスン (60分)	IoIveのWorkout MIX (60分)	
Y.Miu		H.Anna	K.Saki		M.Rei	Y.Miu	H.Anna	
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	10:30 ~ 11:30	12:15 ~ 13:15	
腸活ヨガ ver.2 (60分)		骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	IoIveのWorkout MIX (60分)		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	リンパドックスヨガ (60分)	
H.Anna		M.Rei	H.Anna		M.Rei	Y.Miu	K.Saki	
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	12:15 ~ 13:15	14:00 ~ 15:00	
オトナのための オールインワンヨガ (60分)		ピラティス ブートキャンプ (45分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		背中美人ヨガ (60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)	
Y.Miu		H.Anna	Y.Miu		H.Anna	M.Rei	K.Saki	
15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:45	営業時間外		営業時間外	営業時間外	14:00 ~ 14:45	15:45 ~ 16:45
お腹引き締めヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)					BEAT CORE HIIT (45分)	骨盤矯正ヨガ (60分)
H.Anna		K.Saki					Y.Miu	H.Anna
		17:30 ~ 18:30					15:45 ~ 16:45	
		セルトル美脚ヨガ (60分)					スタンダード60 (60分)	
		M.Rei					K.Saki	
							17:30 ~ 18:30	
							骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	
							M.Rei	
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:15				
			アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)				
			M.Rei	H.Anna				
			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			
			骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)			
			M.Rei	H.Anna	Y.Miu			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
			二の腕引き締めヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)			
			H.Anna	H.Anna	K.Saki			

IoIve 長岡店		【 08/17 ~ 08/24 】		スケジュール		2026/07/14 更新	
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
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	定休日
	スタンダード60 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	スタンダード60 (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	
	K.Saki	Y.Miu		Y.Miu	K.Saki	H.Anna	
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
	二の腕引き締めヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		腸活ヨガ ver.2 (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	アロマリラクسسヨガ DEEP FOREST (60分)	
	H.Anna	M.Rei		H.Anna	Y.Miu	Y.Miu	
	14:00 ~ 15:00	営業時間外		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	
	リンパデトックスヨガ (60分)			アロマリラクسسヨガ FRUITY DIET (60分)	エアロビヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	
	K.Saki			Y.Miu	H.Anna	Y.Miu	
	営業時間外			営業時間外	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	
					リンパデトックスヨガ (60分)	IolveのWorkout MIX (60分)	
		K.Saki			H.Anna		
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
	背中美人ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	IolveのWorkout MIX (60分)		
	Y.Miu	M.Rei		K.Saki	H.Anna		
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15				
オトナのための オールインワンヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)				
Y.Miu	K.Saki	M.Rei	K.Saki				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	ピラティス フートキャンプ (45分)	アロマリラクسسヨガ HERBAL RELAX (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)				
M.Rei	H.Anna	M.Rei	M.Rei				

IoIve 長岡店		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール		2026/07/14	更新						
08/25		08/26		08/27		08/28		08/29		08/30		08/31	
火		水		木		金		土		日		月	
10:30 ~ 11:15		10:30 ~ 11:30		営業時間外		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
ピラティス ブートキャンプ (45分)		スタンダード60 (60分)				セルトル美脚ヨガ (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)			
H.Anna		K.Saki				M.Rei		Y.Miu		K.Saki			
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15				12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15			
スタンダード60 (60分)		リンパドレタックスヨガ (60分)				オトナのための オールインワンヨガ (60分)		IoIveのWorkout MIX (60分)		骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)			
K.Saki		M.Rei				Y.Miu		H.Anna		M.Rei			
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 14:45				14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00			
骨盤矯正ヨガ (60分)		BEAT CORE HIIT (45分)				はじめてのホットピラティス (60分)		アロマリラクサスヨガ FRUITY DIET (60分)		セルトル美脚ヨガ (60分)			
H.Anna		Y.Miu				M.Rei		M.Rei		M.Rei			
営業時間外		営業時間外				営業時間外		15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:45			
				背中美人ヨガ (60分)				リンパドレタックスヨガ (60分)					
				Y.Miu				K.Saki					
				17:30 ~ 18:30									
				セルトル美脚ヨガ (60分)									
M.Rei				H.Anna									
19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15							
はじめてのホットピラティス (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)		IoIveのWorkout MIX (60分)		子宮温活ヨガ (60分)							
M.Rei		Y.Miu		H.Anna		Y.Miu							
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
リンパドレタックスヨガ (60分)		お腹引き締めヨガ (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		スタンダード60 (60分)							
K.Saki		H.Anna		Y.Miu		K.Saki							