

IoIve 長岡店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2026/08/14 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	
リンパデトックスヨガ (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)	IolveのWorkout MIX (60分)		K.Saki				リンパデトックスヨガ (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)								Iolve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			
		リンパデトックスヨガ (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)	IolveのWorkout MIX (60分)	リンパデトックスヨガ (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		2026/08/14 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)	リンパデトックスヨガ (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)	リンパデトックスヨガ (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				

【 08/17 ～ 08/24 】 スケジュール

2026/08/14 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	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		
						お腹引き締めヨガ (60分)		
	H.Anna							
	19:00 ~ 21:00			店舗限定WS F.Hikaru / Y.Miu				
17:30 ~ 18:30	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 ブートキャンプ (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					

【 08/25 ～ 08/31 】 スケジュール

2026/08/14 更新

更新

08/25 火	08/26 水	08/27 木	08/28 金	08/29 土	08/30 日	08/31 月	
10:30 ~ 11:15 ピラティス ブートキャンプ (45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 セルトル美脚ヨガ (60分) M.Rei	10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) Y.Miu	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) K.Saki	定 休 日	
12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) K.Saki	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) M.Rei		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 IolveのWorkout MIX (60分) H.Anna	12:15 ~ 13:15 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Rei		
14:00 ~ 15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) H.Anna	14:00 ~ 14:45 BEAT CORE HIIT (45分) Y.Miu		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 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (60分) M.Rei	14:00 ~ 15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) M.Rei		
営業 時間 外	営業 時間 外		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 リンパデトックスヨガ (60分) K.Saki
					17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) K.Saki		
17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) M.Rei	17:30 ~ 18:30 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Rei		17:30 ~ 18:30 エアロビヨガ (60分) H.Anna				
19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) M.Rei	19:15 ~ 20:15 免疫セラピーヨガ (60分) Y.Miu		19:15 ~ 20:15 IolveのWorkout MIX (60分) H.Anna	19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) Y.Miu			
21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) K.Saki	21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (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	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) K.Saki				