

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/11/30	更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	火	水
リンパデトックスヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	ボールでゆるめて ゆがみどりヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	伊藤	Sound Feel Yoga ver.2(60分)		木	金
小出	竹下	竹下	椿			小出			
12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	伊藤	伊藤
Beat Drum Diet 3.0 (45分)	スタンダード60 (60分)	黒活ヨガ ver.2 (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	ボールでゆるめて ゆがみどりヨガ (60分)	椿	スタンダード60 (60分)		小島	
小島	伊藤	小出	椿			伊藤			
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
スタンダード60 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	青中大人ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)		パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)		小出	
小出	竹下	竹下	椿			竹下			
15:00 ~ 16:00					15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45		
小島リフピラティス (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	もも肩温活ヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	黒活ヨガ ver.2 (60分)	
小島		小出	小島	小島		小島		小出	
定休日	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	はじめのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	黒活ヨガ ver.2 (60分)						
椿	小出	竹下	小出						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
オトナのための オールインワンヨガ (60分)	ボールでゆるめて ゆがみどりヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	スタンダード60 (60分)						
竹下	椿	小出	伊藤						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
ボールでゆるめて ゆがみどりヨガ (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)	スタンダード60 (60分)	小島リフピラティス (60分)						
椿	小出	伊藤	小島						

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								2025/11/30	更新
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	月	火
火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15	10:20 ~ 10:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
スタンダード60 (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	黒活ヨガ ver.2 (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	【アサナ解説】コブラのポーズ	リンパデトックスヨガ (60分)			10:30 ~ 11:30	
小出	椿	小出	小島	小出	浅井			黒活ヨガ ver.2 (60分)	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	10:30 ~ 11:30	12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
二の脚引き締めヨガ (60分)	小島リフピラティス (60分)	スタンダード60 (60分)	ボールでゆるめて ゆがみどりヨガ (60分)	特別レッスン (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)			はじめてのホットピラティス (60分)	
竹下	小島	伊藤	椿	小出	竹下			小島	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:05 ~ 12:15	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	13:30 ~ 14:30		
黒活ヨガ ver.2 (60分)	スタンダード60 (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	はじめのホットピラティス (60分)	【アサナ解説】半月のポーズ	スタンダード60 (60分)			Sound Feel Yoga ver.2(60分)	
小出	伊藤	小出	小島	椿	伊藤			小出	
15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	15:00 ~ 16:00		
オトナのための オールインワンヨガ (60分)		子宮温活ヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	スリムアップブレス (60分)			眠れる体に整えるヨガ (60分)	
竹下		竹下	椿	椿	浅井			小島	
定休日	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	竹下			営業時間外	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	16:05 ~ 16:15	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
ボールでゆるめて ゆがみどりヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	【アサナ解説】英雄のポーズ	セルトル美脚ヨガ (60分)			セルトル美脚ヨガ (60分)	
椿	竹下	椿	小出	浅井	椿			椿	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	16:15 ~ 17:15	Share the love yoga	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15		
はじめてのホットピラティス (60分)	黒活ヨガ ver.2 (60分)	青中大人ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)			Movie Heroine Yoga (45分)	
小島	小出	竹下	伊藤		椿			椿	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
お腹引き締めヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	ボールでゆるめて ゆがみどりヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)					スタンダード60 (60分)	
椿	竹下	椿	小出					伊藤	

Ilove ラスバ太田川店 【 12/17 ~ 12/24 】					2025/11/30 更新		
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
スタンダード 60 (60分)	背中奥人ヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		二の腕引き締めヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)
伊藤	竹下	竹下	椿	小島		竹下	竹下
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
リンパデトックスヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)		ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	もも肩ヨガティス (60分)
小出	小島	椿	竹下	椿		椿	小島
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
お腹引き締めヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)
椿	竹下	竹下	椿	椿		竹下	椿
営業時間外	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		15:00 ~ 15:45	
	もも肩ヨガティス (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)	
	小島	椿	竹下	伊藤		椿	
	営業時間外		17:30 ~ 18:30	スタンダード 60 (60分)		営業時間外	
	営業時間外		伊藤	19:00 ~ 20:00	子宮温活ヨガ (60分)	営業時間外	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
スタンダード 60 (60分)	スリムアッププレス (60分)	スタンダード 60 (60分)				小顎リフトピラティス (60分)	スタンダード 60 (60分)
小出	浅井	伊藤				小島	伊藤
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)				スタンダード 60 (60分)	スリムアッププレス (60分)
椿	竹下	小島				伊藤	浅井
21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00
ピラティス ブートキャンプ (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)	もも肩ヨガティス (60分)				Beat Drum Diet 3.0 (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)
小出	浅井	小島				小島	浅井

Ilove ラスバ太田川店 【 12/25 ~ 12/30 】 スケジュール					2025/11/30 更新		
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15				
スリムアッププレス (60分)	スタンダード 60 (60分)	もも肩ヨガティス (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)				
浅井	伊藤	小島	小島				
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 12:45	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15				
リンパデトックスヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)				
浅井	小島	中原	浅井				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00				
スタンダード 60 (60分)	小顎リフトピラティス (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)				
伊藤	小島	小島	伊藤				
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:30	15:45 ~ 17:45				
パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	108回太陽礼拝 (120分)				
椿	竹下	竹下	椿				
営業時間外	営業時間外		17:30 ~ 18:30	子宮温活ヨガ (60分)		年末年始休業	
	営業時間外		中原	19:00 ~ 20:00	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	年末年始休業	
	営業時間外		竹下	営業時間外			
	営業時間外						
	営業時間外						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45						
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)						
椿	椿						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)						
椿	竹下						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
セルトル美脚ヨガ (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)						
椿	椿						