

Iolive 苫小牧店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2026/07/24 更新			
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	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
はじめてのホットピラティス (60分)		お腹引き締めヨガ (60分)	肩こりリリースヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		セルトル美脚ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		
Y.hana		Y.hana	M.izumi	M.yuna		M.izumi	M.yuna		
12:15 ~ 13:15		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)		リンパデトックスヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)		
M.yuna		Y.hana	T.aoi	M.izumi		T.aoi	T.aoi		
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
お腹引き締めヨガ (60分)		エアロビヨガ (60分)	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)	スタンダード 60 (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	営業時間外		
Y.hana		T.aoi	M.izumi	M.yuna		M.izumi			
営業時間外		営業時間外	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:30		営業時間外			
			アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)					
			M.izumi	M.izumi					
			17:30 ~ 18:30	営業時間外					
			はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)						
	T.aoi								
	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30				
	腸活ヨガ ver.2 (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)				
	T.aoi		M.yuna		M.izumi				
	18:45 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
	アドバンス 90 (会員様限定) (90分)		みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)			背中美人ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)
	M.izumi		M.izumi		T.aoi			T.aoi	M.yuna
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
	スタンダード 60 (60分)		進汗ダ'イエット' (60分)		スタンダード 60 (60分)		スタンダード 60 (60分)	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)	
M.yuna	T.aoi	M.yuna	M.yuna	M.izumi					

Iolive 苫小牧店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2026/07/24 更新	
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15	10:20 ~ 10:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:20 ~ 10:30	営業時間外
	はじめてのホットピラティス (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	【アサナ解説】ダウンドック		スタンダード60 (60分)	【アサナ解説】コブラのポーズ	
	Y.hana	M.Izumi	M.Izumi		M.yuna	M.yuna	
	12:15 ~ 13:15	12:00 ~ 13:00	10:30 ~ 11:30		12:15 ~ 13:15	10:30 ~ 11:30	
	IolveのWorkout MIX (60分)	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)		進汗「イクトヨガ」 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	
	Y.hana	M.Izumi	T.aoi		T.aoi	M.yuna	
	13:50 ~ 14:00	13:45 ~ 14:45	12:15 ~ 13:15		14:00 ~ 15:00	12:15 ~ 13:15	
	【アサナ解説】マリチのポーズ	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)	
	Y.hana	M.Izumi	M.Izumi		T.aoi	M.Izumi	
	14:00 ~ 15:00	15:30 ~ 16:30	14:00 ~ 15:00		営業時間外	14:00 ~ 15:00	
スタンダード60 (60分)	エアロビヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)				
M.yuna	T.aoi	T.aoi	M.Izumi				
営業時間外	17:05 ~ 17:15	15:45 ~ 16:45	営業時間外				
	【アサナ解説】英雄 1 のポーズ	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)					
	T.aoi	M.Izumi					
	17:15 ~ 18:15	営業時間外					
免疫セラピーヨガ (60分)							
T.aoi							
17:20 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30			17:00 ~ 18:00			
【アサナ解説】コブラのポーズ	IolveのWorkout MIX (60分)			IolveのWorkout MIX (60分)			
M.yuna	Y.hana			Y.hana			
17:30 ~ 18:30	17:00 ~ 18:30			19:05 ~ 19:15	18:45 ~ 19:45		
スタンダード60 (60分)	EX/パワーヨガ (会員様限定) (90分)		【アサナ解説】マリチのポーズ	肩こりリリースヨガ (60分)			
M.yuna	M.Izumi		Y.hana	M.Izumi			
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	20:20 ~ 20:30		
IolveのWorkout MIX (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	スタンダード60 (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	【アサナ解説】ダウンドック			
Y.hana	T.aoi	M.yuna	Y.hana	M.Izumi			
2:10 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	20:30 ~ 22:00			
リンパデトックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	IolveのWorkout MIX (60分)	アドベンス90 (会員様限定) (90分)			
Y.hana	M.Izumi	Y.hana	Y.hana	M.Izumi			

2026/07/24 更新

Iolive 苫小牧店		【 07/25 ~ 07/31 】		スケジュール		2026/07/24 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	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30				
背中美人ヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (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)		背中美人ヨガ (60分)				
T.aoi	T.aoi		Y.hana	M.yuna		T.aoi				
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15				
リンパデトックスヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)		はじめてのハワ-ヨガ (会員権限定) (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)		スタンダード 60 (60分)				
M.yuna	T.aoi		T.aoi	M.izumi		M.yuna				
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00				
スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		腸活ヨガ ver.2 (60分)	滝汗ダイエット (60分)		ピラティス フートキャンプ (45分)				
M.yuna	M.yuna		T.aoi	T.aoi		M.izumi				
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	営業時間外		
滝汗ダイエット (60分)	スタンダード 60 (60分)									
T.aoi	M.yuna									
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30									
スタンダード 60 (60分)	特別レッスン (60分)									
M.yuna	T.aoi									
営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
		IoliveのWorkout MIX (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.hana			M.yuna				M.izumi	
		19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
		スタンダード 60 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	IoliveのWorkout MIX (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)					
M.yuna	T.aoi	Y.hana	M.izumi							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
リンパデトックスヨガ (60分)	アド/ハンス 90 (会員権限定) (90分)	リンパデトックスヨガ (60分)	はじめてのハワ-ヨガ (会員権限定) (60分)							
M.yuna	M.izumi	M.yuna	T.aoi							