

love 図書館 【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール							2025/07/08 更新
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 アロマリラクسسヨガ FRUITY DIET (60分) 米谷	10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 朝長	10:30 ~ 11:30 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分) 渡辺	10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 朝長	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 山田	10:30 ~ 11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 佐藤	定休日	10:30 ~ 11:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 渡辺
12:00 ~ 13:00 スタンダード60 (60分) 山田	12:00 ~ 13:00 お腹引き締めヨガ (60分) 朝長	12:00 ~ 13:00 リンパデトックスヨガ (60分) 朝長	12:00 ~ 13:00 はじめてのパワーヨガ (金具使用) (60分) 佐藤	12:15 ~ 13:15 腸活ヨガ ver.2 (60分) 渡辺	12:15 ~ 13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 渡辺		12:00 ~ 13:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 佐藤
13:30 ~ 14:30 背中美人ヨガ (60分) 米谷	13:30 ~ 14:30 スタンダード60 (60分) 山田	13:30 ~ 14:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 渡辺	13:30 ~ 14:30 免疫セラピーヨガ (60分) 朝長	14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 朝長	14:00 ~ 15:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 佐藤		13:30 ~ 14:30 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 渡辺
15:00 ~ 16:00 免疫セラピーヨガ (60分) 朝長			15:00 ~ 16:00 スタンダード60 (60分) 山田	15:45 ~ 16:45 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分) 渡辺	15:45 ~ 16:45 ホットピラティス (60分) 渡辺		15:00 ~ 16:00 はじめてのパワーヨガ (金具使用) (60分) 佐藤
				17:30 ~ 18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 朝長			
				19:00 ~ 20:00 スタンダード60 (60分) 山田			
18:00 ~ 19:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 佐藤	18:00 ~ 19:00 スタンダード60 (60分) 山田	18:00 ~ 19:00 背中美人ヨガ (60分) 米谷	18:00 ~ 19:00 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 渡辺				18:00 ~ 19:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 朝長
19:30 ~ 20:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 朝長	19:30 ~ 20:30 エアロビヨガ (60分) 米谷	19:30 ~ 20:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 渡辺	19:30 ~ 20:30 スタンダード60 (60分) 山田				19:30 ~ 20:30 スタンダード60 (60分) 山田
21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 佐藤	21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分) 米谷	21:00 ~ 22:00 アロマリラクسسヨガ FRUITY DIET (60分) 米谷	21:00 ~ 22:00 ホットピラティス (60分) 渡辺				21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分) 朝長

love 図書館 【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール							2025/07/05 更新
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 朝長	10:30 ~ 11:30 エアロビヨガ (60分) 渡辺	10:30 ~ 11:30 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 渡辺	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 朝長	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 米谷	定休日	10:30 ~ 11:30 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 渡辺	10:30 ~ 11:30 アロマリラクسسヨガ FRUITY DIET (60分) 米谷
12:00 ~ 13:00 スタンダード60 (60分) 山田	12:00 ~ 13:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 朝長	12:00 ~ 13:00 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分) 渡辺	12:00 ~ 13:00 アロマリラクسسヨガ FRUITY DIET (60分) 佐藤	12:15 ~ 13:15 ホットピラティス (60分) 渡辺		12:00 ~ 13:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 佐藤	12:00 ~ 13:00 ホットピラティス (60分) 渡辺
13:30 ~ 14:30 お腹引き締めヨガ (60分) 朝長	13:30 ~ 14:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 渡辺	13:30 ~ 14:30 スタンダード60 (60分) 山田	13:30 ~ 14:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 渡辺	14:00 ~ 15:00 エアロビヨガ (60分) 米谷		13:30 ~ 14:30 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分) 渡辺	13:30 ~ 14:30 背中美人ヨガ (60分) 米谷
	15:00 ~ 16:00 お腹引き締めヨガ (60分) 朝長	15:00 ~ 16:00 子宮温活ヨガ (60分) 米谷	15:00 ~ 16:30 アドハス90 (金具使用) (90分) 佐藤	15:45 ~ 16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 渡辺			15:00 ~ 16:00 スタンダード60 (60分) 山田
			17:00 ~ 18:00 リンパデトックスヨガ (60分) 朝長				
			18:30 ~ 19:30 ホットピラティス (60分) 渡辺				
18:00 ~ 19:00 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分) 渡辺	18:00 ~ 19:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 佐藤	18:00 ~ 19:00 エアロビヨガ (60分) 米谷				18:00 ~ 19:00 アロマリラクسسヨガ FRUITY DIET (60分) 米谷	18:00 ~ 19:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 朝長
19:30 ~ 20:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 佐藤	19:30 ~ 20:30 スタンダード60 (60分) 山田	19:30 ~ 20:30 免疫セラピーヨガ (60分) 朝長				19:30 ~ 20:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 佐藤	19:30 ~ 20:30 スタンダード60 (60分) 山田
21:00 ~ 22:00 アロマリラクسسヨガ HERBAL RELAX (60分) 佐藤	21:00 ~ 22:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 佐藤	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 米谷				21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 米谷	21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分) 朝長

Iolive 函館店		【 07/17 ~ 07/24 】		スケジュール		2025/07/05	更新								
07/17		07/18		07/19		07/20		07/21		07/22		07/23		07/24	
木		金		土		日		月		火		水		木	
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	
お昼引き締めヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)		アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (60分)		DANCE MASTER PROJECT 〜Rock this Party MIX〜 (60分)				骨盤矯正ヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)		二の腕引き締めヨガ (60分)	
朝長		山田		米谷		渡辺				朝長		山田		佐藤	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:15 ~ 13:15		12:05 ~ 12:15				12:00 ~ 13:00		11:50 ~ 12:00		12:00 ~ 13:00	
スタンダード 60 (60分)		Sound Feel Yoga ver.2(60分)		眠れる体に整えるヨガ (60分)		アサナ解説 【ハイランジ】				お昼引き締めヨガ (60分)		アサナ解説 【ダウンドック】		免疫セラピーヨガ (60分)	
山田				佐藤		朝長				渡辺		佐藤		朝長	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:00 ~ 15:00		12:15 ~ 13:15				13:30 ~ 14:30		12:00 ~ 13:00		13:30 ~ 14:30	
免疫セラピーヨガ (60分)		スタンダード 60 (60分)		全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)		骨盤矯正ヨガ (60分)				全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)		眠れる体に整えるヨガ (60分)		オトナのための オールインワンヨガ (60分)	
朝長		山田		朝長		朝長				朝長		佐藤			
15:00 ~ 16:00		14:50 ~ 15:00		15:45 ~ 16:45		14:00 ~ 15:00				15:00 ~ 16:00		13:30 ~ 14:30			
リンパデトックスヨガ (60分)		アサナ解説 【ハイランジ】		Sound Feel Yoga ver.2(60分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)				オトナのための オールインワンヨガ (60分)		エアロビヨガ (60分)			
山田		佐藤		佐藤		渡辺				佐藤		米谷			
		15:00 ~ 16:00		17:30 ~ 18:30		15:45 ~ 16:45									
		オトナのための オールインワンヨガ (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)		お昼引き締めヨガ (60分)									
		佐藤		朝長		朝長									
18:00 ~ 19:00				18:50 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00				17:50 ~ 18:00	
二の腕引き締めヨガ (60分)				アサナ解説 【ナタラジャ〜サナ】						リンパデトックスヨガ (60分)				アサナ解説 【開脚前屈】	
佐藤				米谷						山田				山田	
19:20 ~ 19:30		18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00						19:30 ~ 20:30		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
アサナ解説 【ダウンドック】		子宮温活ヨガ (60分)		背中美人ヨガ (60分)						二の腕引き締めヨガ (60分)		お昼引き締めヨガ (60分)		スタンダード 60 (60分)	
渡辺		米谷		米谷						佐藤		朝長		山田	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30								20:50 ~ 21:00		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)		DANCE MASTER PROJECT 〜Rock this Party MIX〜 (60分)								アサナ解説 【開脚前屈】		みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (60分)	
渡辺		渡辺								山田		渡辺		米谷	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00								21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
はじめてのハービーヨガ (金員検定定) (60分)		アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (60分)								スタンダード 60 (60分)		全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)		エアロビヨガ (60分)	
佐藤		米谷								山田		朝長		米谷	

IOLVE 函館店		【 07/25 ~ 07/31 】		スケジュール	2025/07/05	更新
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:20 ~ 10:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	アサナ解説 【ハイランジ】		アロマリラクسسヨガ FRUITY DIET (60分)	スタンダード 60 (60分)	お昼引き締めヨガ (60分)
渡辺	佐藤	山田		米谷	山田	朝長
12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	10:30 ~ 11:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
リンパデトックスヨガ (60分)	アロマリラクسسヨガ HERBAL RELAX (60分)	スタンダード 60 (60分)		はじめてのハワーヨガ (金員 検定定) (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)
山田	米谷	山田		佐藤	朝長	渡辺
13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	12:15 ~ 13:15		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
ホットピラティス (60分)	スタンダード 60 (60分)	エアロビヨガ (60分)		背中美人ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)
渡辺	山田	米谷		米谷	山田	朝長
15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	14:00 ~ 15:00			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
スタンダード 60 (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			エアロビヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)
山田	佐藤	山田			米谷	山田
	17:20 ~ 17:30	15:45 ~ 16:45				
	アサナ解説 【ナタラジャ〜サナ】	子宮温活ヨガ (60分)				
	米谷	米谷				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
アロマリラクسسヨガ DEEP FOREST (60分)	背中美人ヨガ (60分)					
米谷	米谷					
19:00 ~ 20:30	19:00 ~ 20:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
アドバンス 90 (金員 検定定) (90分)	リンパデトックスヨガ (60分)			全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)
佐藤	山田			渡辺	佐藤	山田
20:50 ~ 21:00				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
アサナ解説 【ダウンドック】				DANCE MASTER PROJECT 〜Rock this Party MIX〜 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)
米谷				渡辺	米谷	米谷
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
子宮温活ヨガ (60分)				眠れる体に整えるヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)
米谷				佐藤	佐藤	佐藤