

Iolve 上田店		【	08/01	~	08/08	】	スケジュール		2026/07/15	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		営業時間外	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30
肩こりラックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)			はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	背骨底筋トレーニングヨガ (60分)				BEAT CORE HIIT (45分)	スタンダード 60 (60分)
K.Kyoka	W.Ai			K.Kyoka	F.Hikaru				W.Ai	T.Ami
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15
エアロピヨガ (60分)	スタンダード 60 (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)				アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)
T.Ayano	W.Ai			K.Kyoka	T.Ami				W.Ai	W.Ai
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00
眠れる体に整えるヨガ (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)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)				はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	IolveのWorkout MIX (60分)
T.Ayano	T.Ami			T.Ami	K.Kyoka				K.Kyoka	T.Ami
15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	IolveのWorkout MIX (60分)			リンパデトックスヨガ (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)	リンパデトックスヨガ (60分)
K.Kyoka	T.Ami			W.Ai	T.Ami				T.Ami	W.Ai
17:30 ~ 18:30	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	17:30 ~ 18:30			
みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)							お腹引き締めヨガ (60分)			
T.Ami							T.Ayano			
19:00 ~ 20:00							19:00 ~ 20:00			
全身ととのう寝たまんまヨガ (60分)							免疫セラピーヨガ (60分)			
A.Mai							T.Ayano			
営業時間外			営業時間外	営業時間外		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	営業時間外
						IolveのWorkout MIX (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	EXパワーヨガ (会員様限定) (90分)	肩こりラックスヨガ (60分)	
						T.Ami	W.Ai	K.Kyoka	K.Kyoka	
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
						腸活ヨガ ver.2 (60分)	エアロピヨガ (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)	
						W.Ai	T.Ayano	T.Ayano	T.Ami	
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
						アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	
						W.Ai	T.Ayano	T.Ayano	K.Kyoka	

Iolve 上田店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2026/07/15 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 12:00						
リンパデトックスヨガ (60分)		背中美人ヨガ (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)	全身ととのう寝たまんまヨガ (60分)	EXパワーヨガ (会員様限定) (90分)						
W.Ai		T.Ayano	A.Mai		T.Ami	A.Mai	K.Kyoka						
12:15 ~ 13:00		12:15 ~ 13:15	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:30 ~ 13:30						
Beat Drum Diet 3.0 (45分)		眠れる体に整えるヨガ (60分)	IolveのWorkout MIX (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)	腸活ヨガ ver.2 (60分)						
T.Ayano		T.Ayano	T.Ami		T.Ayano	T.Ami	W.Ai						
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00						
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	IolveのWorkout MIX (60分)						
W.Ai		A.Mai	T.Ami		T.Ami	T.Ami	T.Ami						
15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:45	営業時間外		営業時間外	15:00 ~ 15:45	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45					
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)				Beat Drum Diet 3.0 (45分)	免疫セラピーヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)					
K.Kyoka		T.Ayano				T.Ayano	K.Kyoka	W.Ai					
営業時間外		17:30 ~ 18:30				営業時間外	営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30	営業時間外			
		全身ととのう寝たまんまヨガ (60分)							もも原ヨガティス (60分)				
		A.Mai							A.Mai				
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 19:45											
	もも原ヨガティス (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)											
	A.Mai	W.Ai											
	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
											免疫セラピーヨガ (60分)	特別レッスン (60分)	全身ととのう寝たまんまヨガ (60分)
											K.Kyoka	K.Kyoka	A.Mai
											19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:30
											全身ととのう寝たまんまヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)
											A.Mai	T.Ayano	W.Ai
			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00		
			痩せる身体をつくるダイエットヨガ (60分)		みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)						肩こりラックスヨガ (60分)		
			K.Kyoka		T.Ami						K.Kyoka		

love 上田店		【 08/17 ~ 08/24 】		スケジュール		2026/07/15 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 免疫セラピーヨガ (60分) K.Kyoka	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) W.Ai	営業時間外	10:30 ~ 11:30 loveのWorkout MIX (60分) T.Ami	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) W.Ai	10:30 ~ 11:30 肩コリラックスヨガ (60分) K.Kyoka	定休日	
	12:00 ~ 12:45 BEAT CORE HIIT (45分) W.Ai	12:00 ~ 13:00 スタンダード 60 (60分) W.Ai		12:00 ~ 13:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) W.Ai	12:15 ~ 13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) T.Ayano	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) W.Ai		
	13:30 ~ 14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) W.Ai	13:30 ~ 14:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) T.Ayano		13:30 ~ 14:30 金身とこのう 寝たまんまヨガ (60分) A.Mai	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (金員権限定) (60分) K.Kyoka	14:00 ~ 15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) K.Kyoka		
	15:00 ~ 16:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) K.Kyoka	15:00 ~ 16:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) T.Ayano		15:00 ~ 16:00 はじめてのホットピラティス (60分) T.Ami	15:45 ~ 16:45 背中美人ヨガ (60分) T.Ayano	15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) W.Ai		
	営業時間外			営業時間外		営業時間外		
	18:00 ~ 19:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) T.Ami			18:00 ~ 19:00 エアロビヨガ (60分) T.Ayano		18:00 ~ 19:00 はじめてのパワーヨガ (金員権限定) (60分) K.Kyoka		
	19:30 ~ 20:30 背中美人ヨガ (60分) T.Ayano			19:30 ~ 20:30 スタンダード 60 (60分) T.Ami		19:30 ~ 20:30 もも尻ヨガティス (60分) A.Mai		
	21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) T.Ayano			21:00 ~ 22:00 loveのWorkout MIX (60分) T.Ami		21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) K.Kyoka		
	営業時間外			営業時間外		営業時間外		
	17:30 ~ 18:30 肩コリラックスヨガ (60分) K.Kyoka			17:30 ~ 18:30 肩コリラックスヨガ (60分) K.Kyoka		17:30 ~ 18:30 肩コリラックスヨガ (60分) K.Kyoka		
	19:00 ~ 20:00 スタンダード 60 (60分) K.Kyoka			19:00 ~ 20:00 スタンダード 60 (60分) K.Kyoka		19:00 ~ 20:00 スタンダード 60 (60分) K.Kyoka		
	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		

love 上田店		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール		2026/07/15	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 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	
お腹引き締めヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	loveのWorkout MIX (60分)		
T.Ayano	T.Ayano		T.Ayano	W.Ai	T.Ami		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
リンパデトックスヨガ (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)		loveのWorkout MIX (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)		
K.Kyoka	K.Kyoka		T.Ami	W.Ai	K.Kyoka		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
背中美人ヨガ (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		
T.Ayano	F.Hikaru		T.Ami	K.Kyoka	T.Ayano		
15:00 ~ 16:00	営業時間外		15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		
特別レッスン (60分)		肩コリリラックスヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (金員権限定) (60分)	エアロビヨガ (60分)			
K.Kyoka		K.Kyoka	K.Kyoka	T.Ayano			
営業時間外		営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30	営業時間外		
				お腹引き締めヨガ (60分)			
				T.Ayano			
				19:00 ~ 20:00			
眠れる体に整えるヨガ (60分)		T.Ayano					
18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:15	営業時間外		
腸活ヨガ ver.2 (60分)		EXパワーヨガ (金員権限定) (90分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)			
W.Ai	A.Mai	W.Ai	T.Ayano				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:00 ~ 20:00				
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)	もも原ヨガティス (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)				
T.Ami	W.Ai	A.Mai	W.Ai				
21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	20:30 ~ 22:00	営業時間外			
BEAT CORE HIIT (45分)	はじめてのホットピラティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	アドニス 90 (金員権限定) (90分)				
W.Ai	T.Ami	W.Ai	K.Kyoka				