



Iolve 上田店		【 06/17 ~ 06/24 】		スケジュール		2025/05/16	更新
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 12:00	定休日	10:30 ~ 11:30
子宮温ヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分)	EX/パワーヨガ (会員様限定) (90分)		肩こりリラックスヨガ (60分)
声澤	田村		田村	声澤	奥平		北村
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:30 ~ 13:30		12:15 ~ 13:15
エアロビヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		子宮温ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		セルトル美脚ヨガ (60分)
田村	田村		声澤	奥平	田村		声澤
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00
セルトル美脚ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		Beat Drum Diet 3.0 (45分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)		スタンダード 60 (60分)
声澤	声澤		声澤	声澤	田村		黒崎
				15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		
				背中美人ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		
				田村	奥平		
				17:30 ~ 18:30			
				ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)			
				田村			
				19:00 ~ 20:00			
				美ボディフロー ピラティス (60分)			
				奥平			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30
スタンダード 60 (60分)	ピラティス フットキャンピング (45分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	お腹引き締めヨガ (45分)				眠れる体に整えるヨガ (60分)
奥平	北村	声澤	田村				田村
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15
骨盤矯正ヨガ (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)				美ボディフロー ピラティス (60分)
奥平	北村	北村	奥平				奥平
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
背中美人ヨガ (60分)	ホットピラティス (60分)	子宮温ヨガ (60分)	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)
北村	奥平	声澤	奥平				奥平

Iolve 上田店		【 06/25 ~ 6/30 】		スケジュール		2025/05/16	更新
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	定休日	
水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		Beat Drum Diet 3.0 (45分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)			
北村		声澤	声澤	奥平			
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:00 ~ 13:00			
Sound Feel Yoga ver.2 (60分)		骨盤矯正ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			
北村		声澤	声澤	奥平			
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	13:30 ~ 15:00			
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		背中美人ヨガ (60分)	肩こりリラックスヨガ (60分)	アドヒェンス 80 (会員様限定) (90分)			
声澤		田村	北村	北村			
			15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45			
			眠れる体に整えるヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)			
			田村	北村			
			17:30 ~ 18:30				
			スタンダード 60 (60分)				
			田村				
			19:00 ~ 19:45				
			ピラティス フットキャンピング (45分)				
			北村				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:15	17:00 ~ 18:30					
リンパデトックスヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	EX/パワーヨガ (会員様限定) (90分)					
奥平	北村	奥平					
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15					
スタンダード 60 (60分)	DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)					
奥平	声澤	北村					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
お腹引き締めヨガ (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)					
田村	田村	北村					