

Iolve 上田店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/19		更新							
10/01		10/02		10/03		10/04		10/05		10/06		10/07		10/08	
木		金		土		日		月		火		水		木	
営業時間外	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30				10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30				
	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		お腹引き締めヨガ (60分)		腸活ヨガ ver.2 (60分)				スタンダード 60 (60分)		花粉症スッキリヨガ (60分)				
	W.Ai		T.Ayano		W.Ai				T.Ayano		K.Kyoka				
	12:00 ~ 13:00		12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				
	発汗ダイエット (60分)		スタンダード 60 (60分)		背中美人ヨガ (60分)				お腹引き締めヨガ (60分)		特別レッスン (60分)				
	T.Ayano		W.Ai		T.Ayano				T.Ayano		K.Kyoka				
	13:30 ~ 14:30		14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				
	免疫セラピーヨガ (60分)		IolveのWorkout MIX (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)				姿勢コアトレーニング (60分)		背中美人ヨガ (60分)				
	T.Ayano		T.Ami		W.Ai				K.Kyoka		T.Ayano				
	15:00 ~ 16:00		15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:30				15:00 ~ 16:00						
	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		眠れる体に整えるヨガ (60分)		Beat Drum Diet 3.0 (45分)				はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)						
	T.Ami		T.Ayano		T.Ayano				K.Kyoka						
			17:30 ~ 18:30												
			花粉症スッキリヨガ (60分)												
		K.Kyoka													
		19:00 ~ 20:00													
		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)													
		K.Kyoka													
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	
スタンダード 60 (60分)		IolveのWorkout MIX (60分)								腸活ヨガ ver.2 (60分)		美ボディフロー ピラティス (60分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	
K.Akane		T.Ami								W.Ai		T.Ami		K.Akane	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30								19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:00 ~ 20:30	
美ボディフロー ピラティス (60分)		姿勢コアトレーニング (60分)								IolveのWorkout MIX (60分)		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		EX!パワーヨガ (会員様限定) (90分)	
T.Ami		K.Kyoka								T.Ami		W.Ai		K.Kyoka	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00								21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
全身と頭の 凝ったヨガ (60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)		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)	
A.Mai		A.Mai								W.Ai		T.Ami		T.Ami	

Iolive 上田店			【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2026/09/13		更新
10/09		10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	
金		土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30		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	
IoliveのWorkout MIX (60分)		姿勢コアトレーニング (60分)	スタンダード 60 (60分)		Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	小顔リフトピラティス (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)	
T.Ami		K.Akane	W.Ai		K.Kyoka	K.Kyoka		K.Kyoka	
12:00 ~ 13:00		12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		Beat Drum Diet 3.0 (45分)	姿勢コアトレーニング (60分)		アロマリラクゼーションヨガ HERBAL RELAX (60分)	背中美人ヨガ (60分)		はじめてのハニーヨガ (会員様限定) (60分)	
T.Ami		T.Ayano	K.Akane		W.Ai	K.Kyoka		K.Kyoka	
13:30 ~ 14:30		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
滝汗「イェイヨ」 (60分)		スタンダード 60 (60分)	背中美人ヨガ (60分)		はじめてのハニーヨガ (会員様限定) (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	
T.Ayano		K.Akane	K.Akane		K.Kyoka	W.Ai		T.Ami	
15:00 ~ 16:00		15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:45	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)	アロマリラクゼーションヨガ DEEP FOREST (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	アロマリラクゼーションヨガ DEEP FOREST (60分)		お腹引き締めヨガ (60分)	
T.Ayano		T.Ayano	W.Ai		K.Akane	W.Ai		T.Ayano	
営業時間外		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
		美ボディフローピラティス (60分)							
		T.Ami							
		19:00 ~ 20:00							
		アロマリラクゼーションヨガ FRUITY DIET (60分)							
T.Ami									
18:00 ~ 19:00		営業時間外		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Sound Feel Yoga ver.2 (60分)				滝汗「イェイヨ」 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	はじめてのハニーヨガ (会員様限定) (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)		
K.Kyoka				T.Ayano	T.Ayano	K.Kyoka	T.Ayano		
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
リンパデトックスヨガ (60分)				眠れる体に整えるヨガ (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)	アロマリラクゼーションヨガ HERBAL RELAX (60分)		
W.Ai				T.Ayano	K.Akane	T.Ami	W.Ai		
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
はじめてのハニーヨガ (会員様限定) (60分)				アロマリラクゼーションヨガ FRUITY DIET (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	IoliveのWorkout MIX (60分)		
K.Kyoka				K.Akane	T.Ayano	K.Akane	T.Ami		

loive 上田店		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2026/09/13 更新			
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24		
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
背中美人ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	美ボディフローピラティス (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)		
K.Akane	W.Ai		K.Kyoka	T.Ami		W.Ai	A.Mai		
12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15		
スタンダード 60 (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)		姿勢コアトレーニング (60分)	スタンダード 60 (60分)		小顔リフトピラティス (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		
W.Ai	K.Kyoka		K.Kyoka	K.Akane		K.Kyoka	T.Ayano		
13:30 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00		
EXパワーヨガ (金具使用限定) (90分)	スタンダード 60 (60分)		loiveのWorkout MIX (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分)		
A.Mai	W.Ai		T.Ami	T.Ami		K.Kyoka	T.Ayano		
15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45		
全身とこのうでたまごヨガ (60分)	小顔リフトピラティス (60分)		みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)	背中美人ヨガ (60分)		腸活ヨガ ver.2 (60分)	はじめてのパワーヨガ (金具使用限定) (60分)		
A.Mai	K.Kyoka		T.Ami	K.Akane		W.Ai	A.Mai		
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		
ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分)							アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		
T.Ayano							K.Akane		
19:00 ~ 20:00							19:00 ~ 20:00		
お腹引き締めヨガ (60分)							リンパデトックスヨガ (60分)		
T.Ayano							K.Akane		
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
						リンパデトックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	姿勢コアトレーニング (60分)
						W.Ai	W.Ai	K.Kyoka	K.Akane
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
						スタンダード 60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	loiveのWorkout MIX (60分)
						W.Ai	T.Ayano	K.Akane	T.Ami
						21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
						Beat Drum Diet 3.0 (45分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)
						T.Ayano	T.Ayano	K.Akane	T.Ami

loive 上田店		【 10/25 ~ 10/31 】		スケジュール		2026/09/13	更新	
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31		
日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30		
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		腸活ヨガ ver.2 (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		Beat Drum Diet 3.0 (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)		
T.Ami		W.Ai	T.Ami		T.Ayano	W.Ai		
12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15		
美ボディフロー ピラティス (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)	滝井アイエヨガ (60分)		眠れる体に整えるヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		
T.Ami		T.Ami	T.Ayano		T.Ayano	W.Ai		
14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	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)		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)		スタンダード 60 (60分)	loiveのWorkout MIX (60分)		
T.Ayano		W.Ai	T.Ami		W.Ai	T.Ami		
15:45 ~ 16:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	
Beat Drum Diet 3.0 (45分)		loiveのWorkout MIX (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		背中美人ヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		
T.Ayano		T.Ami	K.Akane		K.Akane	T.Ami		
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	
							姿勢コアトレーニング (60分)	
							K.Akane	
							19:00 ~ 20:00	
							背中美人ヨガ (60分)	
							K.Akane	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	営業時間外		
		特別レッスン (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)	小顔リフトピラティス (60分)			
		K.Kyoka	T.Ayano	W.Ai	K.Kyoka			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		背中美人ヨガ (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	loiveのWorkout MIX (60分)	姿勢コアトレーニング (60分)			
		K.Akane	W.Ai	T.Ami	K.Akane			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		姿勢コアトレーニング (60分)	スタンダード 60 (60分)	はじめてのパワーヨガ (金具使用限定) (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)			
		K.Akane	K.Akane	K.Kyoka	K.Kyoka			