

Iolve 松本店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/07/04 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	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30
ホットピラティス (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)		スタンダード60 (60分)	もも原ヨガティス (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)
小坂	秋山		雑又	小坂	秋山		雑又
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)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)		ダイエットヨガ (60分)
雑又	小坂		長谷川	秋山	秋山		小坂
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 14:45
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)		BEAT CORE HIIT (45分)
伊澤	秋山		秋山	雑又	伊澤		秋山
				15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		
				ダイエットヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)		
				小坂	伊澤		
				17:30 ~ 18:30			
				リンパデトックスヨガ (60分)			
				秋山			
17:30 ~ 18:30		17:00 ~ 18:00	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30
スタンダード60 (60分)		オトナのための オールインワンヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)				ホットピラティス (60分)
雑又		秋山	秋山				伊澤
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	18:45 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15
Sound Feel Yoga ver.2(60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	アドハチス90 (会員様限定) (90分)	腫トレビューティー ヨガ(60分)				お腹引き締めヨガ (60分)
伊澤	伊澤	伊澤	秋山				秋山
21:00 ~ 22:00	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 HERBAL RELAX (60分)	もも原ヨガティス (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)				眠れる体に整えるヨガ (60分)
小坂	伊澤	伊澤	雑又				伊澤

Iolve 松本店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/07/04 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
肩コリラックスヨガ (60分)		子宮温活ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)		セルトル美脚ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)
伊澤		伊澤	雑又	秋山		伊澤	雑又
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
金身とどのう 寝たまんまヨガ (60分)		Sound Feel Yoga ver.2(60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	美ボディロー ピラティス (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)
伊澤		伊澤	伊澤	小坂		小坂	伊澤
		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)	お腹引き締めヨガ (60分)	腫トレビューティー ヨガ(60分)		もも原ヨガティス (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)
		雑又	秋山	秋山		伊澤	秋山
			15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45			
			骨盤矯正ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)			
			伊澤	小坂			
			17:30 ~ 18:15				
			BEAT CORE HIIT (45分)				
			秋山				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	
腫トレビューティー ヨガ(60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)				お腹引き締めヨガ (60分)	
秋山	伊澤	小坂				秋山	
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)				スタンダード60 (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)
小坂	伊澤	雑又				雑又	伊澤
21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Beat Drum Diet 3.0 (45分)	スタンダード60 (60分)	ホットピラティス (60分)				腫トレビューティー ヨガ(60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)
秋山	雑又	小坂				秋山	秋山

Iolve 松本店		【 07/17 ~ 07/24 】		スケジュール	2025/07/04 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 純ボディフロー ピラティス (60分) 小坂	10:30 ~ 11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 秋山	10:20 ~ 10:30 アサナ解説 【ハイランジ】 権又	定休日	10:30 ~ 11:30 ホットピラティス (60分) 小坂	10:30 ~ 11:30 アロマリラクゼスヨガ HERBAL RELAX (60分) 小坂		
	12:15 ~ 13:15 ダイエットヨガ (60分) 小坂	12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) 伊澤	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 権又		12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 権又	12:15 ~ 13:00 BEAT CORE HIIT (45分) 秋山		
	13:50 ~ 14:00 アサナ解説 【ハイランジ】 権又	14:00 ~ 15:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 秋山	12:15 ~ 13:15 金身ととのう 磨たまんまヨガ (60分) 伊澤		13:50 ~ 14:00 アサナ解説 【開脚前屈】 権又			
	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 権又	15:45 ~ 16:45 アロマリラクゼスヨガ DEEP FOREST (60分) 小坂	14:00 ~ 15:00 ホットピラティス (60分) 小坂		14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 権又			
		17:20 ~ 17:30 アサナ解説 【ナタラジャー・サナ】 伊澤	15:45 ~ 16:45 セルトル美脚ヨガ (60分) 伊澤					
17:00 ~ 18:00 肩コリラクゼスヨガ (60分) 伊澤		17:30 ~ 19:00 アドベンス 90 (会員様限定) (90分) 伊澤					17:20 ~ 17:30 アサナ解説 【ダウンドック】 秋山	17:30 ~ 18:30 アロマリラクゼスヨガ HERBAL RELAX (60分) 小坂
18:45 ~ 19:45 アロマリラクゼスヨガ FRUITY DIET (60分) 小坂	17:30 ~ 18:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 秋山				17:30 ~ 18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 秋山	17:30 ~ 18:30 腫トレビューティー ヨガ (60分) 秋山	19:15 ~ 20:15 ホットピラティス (60分) 小坂	
20:20 ~ 20:30 アサナ解説 【ナタラジャー・サナ】 伊澤	19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 伊澤				19:15 ~ 20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 秋山	19:15 ~ 20:15 金身ととのう 磨たまんまヨガ (60分) 伊澤	20:50 ~ 21:00 アサナ解説 【開脚前屈】 秋山	
20:30 ~ 22:00 アドベンス 90 (会員様限定) (90分) 伊澤	21:00 ~ 22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 伊澤				21:00 ~ 22:00 アロマリラクゼスヨガ DEEP FOREST (60分) 小坂	21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 伊澤	21:00 ~ 22:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 秋山	

Iolve 松本店		【 07/25 ~ 07/31 】		スケジュール	2025/07/04	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 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 藤崎	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) 権又	10:30 ~ 11:30 劇トレビューティー ヨガ (60分) 秋山	定休日	10:30 ~ 11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 秋山	10:30 ~ 11:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 秋山	
12:15 ~ 13:15 もも尻ヨガ (60分) 小坂	12:15 ~ 13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 伊澤	12:05 ~ 12:15 アサナ解説 【ナタラジャ・サナ】 伊澤		12:15 ~ 13:15 ダイエットヨガ (60分) 小坂	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 権又	
14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 権又	14:00 ~ 15:00 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (60分) 伊澤	12:15 ~ 13:45 アド・ベンス 90 (会員様限定) (90分) 伊澤		14:00 ~ 15:00 純ボディフロー ピラティス (60分) 小坂	14:00 ~ 15:00 子宮温活ヨガ (60分) 伊澤	
	15:45 ~ 16:45 小坂	14:30 ~ 15:15 BEAT CORE HIIT (45分) 秋山				
	17:30 ~ 18:30 ダイエットヨガ (60分) 小坂	16:00 ~ 17:00 リンパデトックスヨガ (60分) 権又				
二の腕引き締めヨガ (60分) 秋山	肩コリラクゼーション (60分) 伊澤					
17:30 ~ 18:30 アサナ解説 【開脚前屈】 権又				17:30 ~ 18:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 伊澤		17:30 ~ 18:15 BEAT CORE HIIT (45分) 秋山
19:15 ~ 20:15 スタンダード 60 (60分) 権又				19:15 ~ 20:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 秋山	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 権又	19:15 ~ 20:15 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (60分) 小坂
21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 秋山				21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分) 伊澤	21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 伊澤	21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) 権又