

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール								2025/06/19	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 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 島田	10:30 ~ 11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 島井			10:30 ~ 11:30 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分) 川田	10:30 ~ 11:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 金沢	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 島井		10:30 ~ 11:30 リンドバードトックスヨガ (60分) 川田	
12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) 島田	12:15 ~ 13:15 SUMOYOGA 四股アライヤ特 (60分) 島井			12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 金沢	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 島田	12:15 ~ 13:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 島井		12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 島田	
14:00 ~ 15:30 アドバンス90 (会員様限定) (90分) 金沢	14:00 ~ 15:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) 金沢			14:00 ~ 15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 金沢	14:00 ~ 15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 島井	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 川田		14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 川田	
					15:45 ~ 16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 金沢	15:45 ~ 16:45 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分) 川田			
					17:30 ~ 18:30 子宮温活ヨガ (60分) 島田				
17:30 ~ 18:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 川田			17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 川田	17:30 ~ 18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 島田			17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 島井		
19:15 ~ 20:15 ホットピラティス (60分) 島井	19:15 ~ 20:15 全員とのう 寝たまんまヨガ (60分) 川田	19:15 ~ 20:15 エアロピヨガ (60分) 島田	19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) 島田				19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 島田		
20:50 ~ 21:50 リンパデトックスヨガ (60分) 川田	21:00 ~ 21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 川田	20:50 ~ 21:50 眠れる体に整えるヨガ (60分) 川田	20:50 ~ 21:50 全員とのう 寝たまんまヨガ (60分) 川田				20:50 ~ 21:50 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 島井		

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール								2025/06/19	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 ~ 11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 川田		10:30 ~ 11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 川田	10:30 ~ 11:30 エアロピヨガ (60分) 島田	10:30 ~ 11:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 金沢		10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 島井	10:30 ~ 11:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 金沢		
12:15 ~ 13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 島井		12:15 ~ 13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 川田	12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) 島田	12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 島田		12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 島田	12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 島田		
14:00 ~ 15:00 特別レッスン(60分) 川田		14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 島田	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 金沢	14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 島田		14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 島井	14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 島井		
				15:45 ~ 16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 金沢	15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 島田				
				17:30 ~ 18:30 ホットピラティス (60分) 島井					
17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 金沢		17:30 ~ 18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 島井	17:30 ~ 18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 島井			17:30 ~ 18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 金沢			
19:15 ~ 20:15 腸活ヨガ ver.2 (60分) 金沢	19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 川田	19:15 ~ 20:15 SUMOYOGA 四股アライヤ特 (60分) 金沢				19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 川田	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 川田		
20:50 ~ 21:50 エアロピヨガ (60分) 島田	20:50 ~ 21:50 全員とのう 寝たまんまヨガ (60分) 川田	20:50 ~ 21:50 雨コリラックスヨガ (60分) 金沢				20:50 ~ 21:50 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分) 川田	20:50 ~ 21:50 眠れる体に整えるヨガ (60分) 川田		

olve イオンタウン上里店		【 07/17 ~ 07/24 】			スケジュール			2025/06/19 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 スターダード60 (60分) 金沢	10:20 ~ 10:30 アサナ解説 【ダウンドック】 川田	10:30 ~ 11:30 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ 川田	10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員枠限定)(60分) 川田	10:20 ~ 10:30 アサナ解説 【開脚前屈】 島田	10:30 ~ 11:30 10:30 ~ 10:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 川田		
		12:15 ~ 13:15 二の腹引き鍛めヨガ (60分) 川田	10:30 ~ 11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 川田	12:05 ~ 12:15 アサナ解説 【開脚前屈】 金沢	12:15 ~ 13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 川田	10:30 ~ 10:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 島田	14:00 ~ 15:00 エアロピヨガ (60分) 島田	12:15 ~ 13:15 お腹引き鍛めヨガ (60分) 島田	
		13:50 ~ 14:00 アサナ解説 【ナラジーラー・サン】 金沢	12:15 ~ 13:15 スターダード60 (60分) 金沢	12:15 ~ 13:15 肩コリラックスヨガ (60分) 金沢	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 島田	14:00 ~ 15:00 エアロピヨガ (60分) 島田	14:00 ~ 15:00 お腹引き鍛めヨガ (60分) 島田		
		14:00 ~ 15:00 ボールでゆるめて ゆがみヨガ (60分) 金沢	14:00 ~ 15:00 お腹引き鍛めヨガ (60分) 島田	14:00 ~ 15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 川田	15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 島田	15:45 ~ 16:45 エアロピヨガ (60分) 島田			
		17:20 ~ 17:30 アサナ解説 【開脚前屈】 島田	17:30 ~ 18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 川田		17:20 ~ 17:30 アサナ解説 【ナラジーラー・サン】 金沢		17:30 ~ 18:30 SUMOYOGA 四股アライバット (60分) 金沢	17:30 ~ 18:30 SUMOYOGA 四股アライバット (60分) 金沢	
		17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 島田	エアロピヨガ (60分) 島田		17:30 ~ 18:30 ボールでゆるめて ゆがみヨガ (60分) 島田	17:30 ~ 18:30 スターダード60 (60分) 金沢	19:05 ~ 19:15 アサナ解説 【ナラジーラー・サン】 島田	19:15 ~ 20:15 SUMOYOGA 四股アライバット (60分) 金沢	19:15 ~ 20:15 みるみる走る 斐野ビテテス (60分) 島田
		19:15 ~ 20:15 お腹引き鍛めヨガ (60分) 島田	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 島田		19:15 ~ 20:15 SUMOYOGA 四股アライバット (60分) 島田	19:15 ~ 20:15 みるみる走る 斐野ビテテス (60分) 金沢	19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) 島田	20:50 ~ 21:50 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 筒井	20:50 ~ 21:50 二の腹引き鍛めヨガ (60分) 島田
		20:50 ~ 21:50 糞水ティフロー ピラティス (60分) 筒井			20:50 ~ 21:50 子宮温活ヨガ (60分) 島田	20:50 ~ 21:50 二の腹引き鍛めヨガ (60分) 川田	20:50 ~ 21:50 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 島田		