

Iolve イオンタウン上里店		【 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 アロマリラククスヨガ FRUITY DIET (60分) 鳥田	10:30 ~ 11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 筒井		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) 会沢	10:30 ~ 11:30 アロマリラククスヨガ HERBAL RELAX (60分) 筒井	定休日	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 川田
12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) 鳥田	12:15 ~ 13:15 SUMOYOGA 四肢コアダイナミクス (60分) 会沢		12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 会沢	12:15 ~ 13:15 アロマリラククスヨガ DEEP FOREST (60分) 鳥田	12:15 ~ 13:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 筒井		12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 鳥田
14:00 ~ 15:30 アドバンスト90 (会員様限定) (90分) 会沢	14:00 ~ 15:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) 会沢		14:00 ~ 15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 会沢	14:00 ~ 15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 筒井	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) 会沢	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) 鳥田			
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) 鳥田				17:30 ~ 18:30 アロマリラククスヨガ FRUITY DIET (60分) 筒井
19:15 ~ 20:15 ホットピラティス (60分) 筒井	19:15 ~ 20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 川田	19:15 ~ 20:15 エアロビヨガ (60分) 鳥田	19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) 鳥田				19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 鳥田
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 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 川田				20:50 ~ 21:50 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 筒井

Iolve イオンタウン上里店		【 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 エアロビヨガ (60分) 鳥田	10:30 ~ 11:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 会沢	定休日	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 筒井	10:30 ~ 11:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 会沢
12:15 ~ 13:15 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 筒井		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) 鳥田	12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 会沢		12:15 ~ 13:15 アロマリラククスヨガ FRUITY DIET (60分) 鳥田	12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 会沢
14:00 ~ 15:00 特別レッスン (60分) 川田		14:00 ~ 15:00 アロマリラククスヨガ DEEP FOREST (60分) 鳥田	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 会沢	14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 鳥田		14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 鳥田	14:00 ~ 15:00 アロマリラククスヨガ DEEP FOREST (60分) 筒井
			15:45 ~ 16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 会沢	15:45 ~ 16:45 アロマリラククスヨガ HERBAL RELAX (60分) 鳥田			
			17:30 ~ 18:30 ホットピラティス (60分) 筒井				
17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 会沢	17:30 ~ 18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 筒井	17:30 ~ 18:30 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 筒井				17:30 ~ 18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 会沢	
19:15 ~ 20:15 腸活ヨガ ver.2 (60分) 会沢	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 四肢コアダイナミクス (60分) 会沢				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 エアロビヨガ (60分) 鳥田	20:50 ~ 21:50 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 川田	20:50 ~ 21:50 肩コリラククスヨガ (60分) 会沢				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

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 スタンダード 60 (60分) 会沢	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〜 (60分) 川田	定休日	10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 川田	10:20 ~ 10:30 アサナ解説 【開脚前屈】 島田	
	12:15 ~ 13:15 二の腕引き締めヨガ (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】 会沢		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 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX (60分) 島田	
	13:50 ~ 14:00 アサナ解説 【ナタラジャーサナ】 会沢	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 会沢	12:15 ~ 13:15 肩コリラクソスヨガ (60分) 会沢		14:00 ~ 15:00 エアロビヨガ (60分) 島田	12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 島田	
	14:00 ~ 15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 会沢	14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (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 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST (60分) 島田	15:45 ~ 16:45 エアロビヨガ (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 【ナタラジャーサナ】 会沢		17:30 ~ 18:30 SUMOYOGA 四肢コグザイット (60分) 会沢
17:30 ~ 18:30 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX (60分) 島田	17:30 ~ 18:30 エアロビヨガ (60分) 島田				17:30 ~ 18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 会沢	17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) 会沢	19:05 ~ 19:15 アサナ解説 【ナタラジャーサナ】 島田
19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 島田	19:15 ~ 20:15 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET (60分) 島田				19:15 ~ 20:15 SUMOYOGA 四肢コグザイット (60分) 会沢	19:15 ~ 20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 会沢	19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) 島田
20:50 ~ 21:50 美ボディフロー ピラティス (60分) 筒井	20:50 ~ 21:50 オトのための オールインワンヨガ (60分) 筒井				20:50 ~ 21:50 子宮温活ヨガ (60分) 島田	20:50 ~ 21:50 二の腕引き締めヨガ (60分) 川田	20:50 ~ 21:50 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST (60分) 島田

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 子宮温活ヨガ (60分) 島田	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 島田	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) 会沢	定休日	10:30 ~ 11:30 SUMOYOGA 四肢コグザイット (60分) 会沢	10:30 ~ 11:30 肩コリラクソスヨガ (60分) 会沢	
12:15 ~ 13:15 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST (60分) 島田	12:05 ~ 12:15 アサナ解説 【ハイランジ】 川田	12:15 ~ 13:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 川田		12:15 ~ 13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 筒井	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 会沢	
14:00 ~ 14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 川田	12:15 ~ 13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 川田	14:00 ~ 15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 会沢		14:00 ~ 15:00 ホットピラティス (60分) 筒井	14:00 ~ 15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 筒井	
	14:00 ~ 15:00 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX (60分) 島田	15:35 ~ 15:45 アサナ解説 【ダウンドック】 筒井				
	15:45 ~ 16:45 DANCE MASTER PROJECT 〜Rock this Party MIX〜 (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) 筒井				
17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) 会沢	17:30 ~ 18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 筒井	17:30 ~ 18:30 特選レッスン (60分) 川田				
19:05 ~ 19:15 アサナ解説 【ハイランジ】 筒井				17:30 ~ 18:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 会沢		17:00 ~ 18:30 アドバンス 80 (会員様限定) (90分) 会沢
19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 筒井				19:15 ~ 20:15 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET (60分) 島田	19:15 ~ 20:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 川田	19:15 ~ 20:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 筒井
20:50 ~ 21:50 腸活ヨガ ver.2 (60分) 会沢				20:50 ~ 21:50 お腹引き締めヨガ (60分) 島田	20:50 ~ 21:50 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX (60分) 島田	20:50 ~ 21:50 リンパデトックスヨガ (60分) 川田