

IoIve名古屋桜山

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール

2025/11/25 更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
月	火	水	木	金	土	日	月
						8:30 ~ 9:30 【アサナ解説】英雄1のポーズ H.Maiho K.Momo	
	9:30 ~ 10:30 リンパデトックスヨガ (60分) Y.Nanako	9:30 ~ 10:30 二の腕引き締めヨガ (60分) O.Noa	9:30 ~ 10:30 スタンダード60 (60分) 未定	9:30 ~ 10:30 ボールでゆるめて ゆがみどりヨガ (60分) スクリーン	9:30 ~ 10:30 フェスタ特別レッスン H.Maiho	10:30 ~ 11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) O.Noa	
	11:30 ~ 12:30 セルトル美脚ヨガ (60分) スクリーン	11:30 ~ 12:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) O.Noa	11:30 ~ 12:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	11:30 ~ 12:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) K.Momo	~ 【アサナ解説】コブラのポーズ Y.Nanako	12:30 ~ 13:30 免疫セラビーヨガ (60分) K.Momo	
	13:30 ~ 14:30 スタンダード60 (60分) Y.Nanako	13:30 ~ 14:30 肩コリラックスヨガ (60分) スクリーン	13:30 ~ 14:30 スタンダード60 (60分) 未定	13:30 ~ 14:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) O.Noa	11:30 ~ 12:30 Share the love yoga Y.Nanako	14:30 ~ 15:30 セルトル美脚ヨガ (60分) スクリーン	
定 休 日	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	~ 【アサナ解説】半月のポーズ K.Momo		
	17:00 ~ 18:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) H.Maiho	17:00 ~ 18:00 子宮温活ヨガ (60分) H.Maiho	17:00 ~ 18:00 セルトル美脚ヨガ (60分) スクリーン	17:00 ~ 18:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) K.Momo	13:30 14:15 Movie Heroine Yoga (45分) K.Momo		
	19:00 ~ 20:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) スクリーン	19:00 ~ 20:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) H.Maiho	19:00 ~ 20:00 リンパデトックスヨガ (60分) Y.Nanako	19:00 ~ 20:00 二の腕引き締めヨガ (60分) スクリーン	15:30 17:00 【アサナ解説】マリチのポーズ O.Noa		
	21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分) H.Maiho	21:00 ~ 22:00 ボールでゆるめて ゆがみどりヨガ (60分) スクリーン	21:00 ~ 22:00 はじめてのホットピラティス (60分) K.Momo	21:00 ~ 22:00 免疫セラビーヨガ (60分) K.Momo			

IoIve名古屋桜山

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール

2025/11/25 更新

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
				8:30 ~ 9:30 免疫セラピーヨガ (60分) K.Momo			
9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分)			9:30 ~ 10:30 子宮温活ヨガ (60分) H.Maiho
みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	スリムアップブレス (60分)				
スクリーン	H.Maiho	スクリーン	O.Noa	K.Momo			11:30 ~ 12:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) H.Maiho
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:30 ~ 13:30 骨盤矯正ヨガ (60分)			
スタンダード60 (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	オトナのためのオールインワンヨガ (60分)				
中原	スクリーン	H.Maiho	O.Noa	スクリーン			13:30 ~ 14:30 セルトル美脚ヨガ (60分) スクリーン
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30 全身ととのう寝たまんまヨガ (60分)			
子宮温活ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)				
中原	H.Maiho	H.Maiho	スクリーン	O.Noa			
営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	16:30 ~ 17:30 二の腕引き締めヨガ (60分) O.Noa		定休日	営業時間外
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00				
肩コリラックスヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (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)				
スクリーン	K.Momo	Y.Nanako	スクリーン				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
背中美人ヨガ (60分)	ボールでゆるめてゆがみ入りヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)				
Y.Nanako	スクリーン	Y.Nanako	H.Maiho				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
リンパデトックスヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)				
Y.Nanako	K.Momo	スクリーン	H.Maiho				

スケジュール								2025/11/25	更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
水	木	金	土	日	月	火	水		
				8:30 ~ 9:30 免疫セラピーヨガ (60分) K.Momo					
9:30 ~ 10:30 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)	9:30 ~ 10:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	9:30 ~ 10:30 リンパデトックスヨガ (60分)	9:30 ~ 10:30 二の腕引き締めヨガ (60分)	9:30 ~ 10:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30	9:30 ~ 10:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	9:30 ~ 10:30 背中美人ヨガ (60分)		
スクリーン	O.Noa	Y.Nanako	スクリーン	スクリーン		スクリーン	Y.Nanako		
11:30 ~ 12:15 Movie Heroine Yoga (45分)	11:30 ~ 12:30 肩コリラックスヨガ (60分)	11:30 ~ 12:30 スタンダード60 (60分)	11:30 ~ 12:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	12:30 ~ 13:15 Movie Heroine Yoga (45分)	11:30 ~ 12:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	11:30 ~ 12:30 スタンダード60 (60分)	11:30 ~ 12:30 K.Momo		
K.Momo	スクリーン	Y.Nanako	O.Noa	K.Momo	K.Momo	Y.Nanako			
13:30 ~ 14:30 背中美人ヨガ (60分)	13:30 ~ 14:30 美姿アンチエイジングヨガ (60分)	13:30 ~ 14:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	13:30 ~ 14:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	14:30 ~ 15:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	13:30 ~ 14:30 免疫セラピーヨガ (60分)	13:30 ~ 14:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	13:30 ~ 14:30 K.Momo		
Y.Nanako	O.Noa	スクリーン	O.Noa	K.Momo	K.Momo	スクリーン			
営業時間外	営業時間外	営業時間外	15:30 ~ 16:30 肩コリラックスヨガ (60分)	17:30 ~ 18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	O.Noa	営業時間外	営業時間外	定休日	
17:00 ~ 18:00 リンパデトックスヨガ (60分)	16:50 ~ 18:00 ディーププレスヨガ (70分)	17:00 ~ 18:00 セルトルヌ脚ヨガ (60分)				17:00 ~ 18:00 子宮温活ヨガ (60分)	16:30 ~ 17:30 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)		
Y.Nanako	H.Maiho	スクリーン				H.Maiho	スクリーン		
19:00 ~ 20:00 二の腕引き締めヨガ (60分)	19:00 ~ 20:00 子宮温活ヨガ (60分)	19:00 ~ 20:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)				19:00 ~ 20:00 二の腕引き締めヨガ (60分)	18:30 ~ 19:30 子宮温活ヨガ (60分)		
スクリーン	H.Maiho	O.Noa				スクリーン	H.Maiho		
21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分)	21:00 ~ 22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分)				21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	20:30 ~ 21:40 ディーププレスヨガ (70分)		
Y.Nanako	スクリーン	O.Noa				H.Maiho	H.Maiho		

IoIve名古屋桜山		【 12/25 ~ 12/30 】		スケジュール		2025/11/25	更新
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
		8:30 ~ 9:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) H.Maiho					
9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	10:30 ~ 11:30					
みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)	全身どとのう寝たまんまヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)					
スクリーン	O.Noa	スクリーン					
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:30 ~ 13:30					
リンパデトックスヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)					
Y.Nanako	スクリーン	H.Maiho					
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:15	14:30 ~ 16:00					
セルトル美脚ヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	108回太陽礼拝 (120分)					
Y.Nanako	O.Noa	O.Noa					
営業時間外	営業時間外						
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00						
アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)						
中原	K.Momo						
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00						
スタンダード60 (60分)	ボールでゆるめて ゆがみヨガ (60分)						
中原	スクリーン						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45						
肩コリラックスヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)						
スクリーン	K.Momo						