

iLove名古屋桜山		【 01/09 ~ 01/16 】		スケジュール				2025/12/20 更新	
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
金	土	日	月	火	水	木	金		
	8:30 ~ 9:30 セルトル美脚ヨガ (60分) Y.Nanako								
9:30 ~ 10:30 セルトル美脚ヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)			9:30 ~ 10:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	9:30 ~ 10:30 セルトル美脚ヨガ (60分)	9:30 ~ 10:30 肩コリラックスヨガ (60分)	9:30 ~ 10:30 二の腕引き締めヨガ (60分)		
スクリーン	スクリーン			A.Sakura	Y.Nanako	スクリーン	スクリーン		
11:30 ~ 12:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	12:30 ~ 13:30 スクエアード60 (60分)			11:30 ~ 12:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	11:30 ~ 12:30 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	11:30 ~ 12:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	11:30 ~ 12:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		
O.Noa	禁			A.Sakura	スクリーン	O.Noa	西澤		
13:30 ~ 14:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	14:30 ~ 15:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)			13:30 ~ 14:30 肩コリラックスヨガ (60分)	13:30 ~ 14:30 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	13:30 ~ 14:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	13:30 ~ 14:30 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)		
O.Noa	禁			スクリーン	K.Momo	O.Noa	西澤		
営業時間外	16:30 ~ 17:30 リンパデトックスヨガ (60分) Y.Nanako								
17:00 ~ 18:10 ディープフレキヨガ (70分)				17:00 ~ 18:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	17:00 ~ 18:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	17:00 ~ 18:00 達矢ダイヤモンド (60分)	17:00 ~ 18:00 肩コリラックスヨガ (60分)		
H.Maiho				O.Noa	H.Maiho	K.Momo	スクリーン		
19:00 ~ 20:00 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)				19:00 ~ 20:00 リンパデトックスヨガ (60分)	19:00 ~ 20:00 肩コリラックスヨガ (60分)	19:00 ~ 19:45 Movie Heroine Yoga (45分)	19:00 ~ 20:00 スタンダード 60 (60分)		
スクリーン				O.Noa	スクリーン	K.Momo	Y.Nanako		
21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分)				21:00 ~ 22:00 二の腕引き締めヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 セルトル美脚ヨガ (60分)		
H.Maiho				スクリーン	H.Maiho	スクリーン	Y.Nanako		

【 01/25 ~ 01/30 】		スケジュール		2025/12/20	更新	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31
日	月	火	水	木	金	土
定休日	定休日					
		9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30
		リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	もも肩ヨガティス (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)
		Y.Nanako	Y.Nanako	K.Momo	スクリーン	K.MeI
		11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
		セルトル先脚ヨガ (60分)	ボールでやるめて ゆがみヨガ(60分)	パワーヨガ Advance (全員様規定)(60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)
		Y.Nanako	スクリーン	K.Momo	K.Momo	K.Momo
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		肩コリックスヨガ (60分)	青中年人ヨガ (60分)	セルトル先脚ヨガ (60分)	達矢イエヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)
		スクリーン	Y.Nanako	スクリーン	K.Momo	K.Momo
		営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	15:30 ~ 16:15
						Movie Heroine Yoga (45分)
						K.Momo
						17:30 ~ 18:30
						ボールでやるめて ゆがみヨガ(60分)
						スクリーン
		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:10	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	
		ボールでやるめて ゆがみヨガ(60分)	ディープレスヨガ (70分)	子宮温活ヨガ (60分)	肩コリックスヨガ (60分)	
		スクリーン	H.Maiho	H.Maiho	スクリーン	
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
		美姿勢アントエイジング ヨガ(60分)	肩コリックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	青中年人ヨガ (60分)	
		O.Noa	スクリーン	H.Maiho	Y.Nanako	
		21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Beat Drum Diet 3.0 (45分)	子宮温活ヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	
		O.Noa	H.Maiho	スクリーン	Y.Nanako	