

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/20 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火	水	木		金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
肩コリラックスヨガ (60分)	もも尻ヨガティス (60分)			ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	免疫セラピーヨガ (60分)	スリムアップブレス (60分)
西畠	西畠			野村	西畠	伊東	西畠
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)			背中美人ヨガ (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	達汗ゲイエトヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)
鷺山	伊東			西畠	野村	伊東	西畠
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
パワーヨガ Advance (会員枠既定) (60分)	達汗ゲイエトヨガ (60分)			アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	スタンダード60 (60分)
西畠	伊東			西畠	野村	鷺山	未定
営業時間外		営業時間外		営業時間外		営業時間外	
16:45 ~ 17:45				16:45 ~ 17:45	16:45 ~ 17:45	15:45 ~ 16:45	16:45 ~ 17:45
スタンダード60 (60分)				達汗ゲイエトヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)
鷺山				伊東	野村	伊東	野村
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:15	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	17:30 ~ 18:30	18:30 ~ 19:30
達汗ゲイエトヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)
伊東	西畠	野村	未定	野村	伊東	伊東	野村
20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15	16:45 ~ 17:45	20:15 ~ 21:15
免疫セラピーヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	野村	野村	お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)
伊東	未定			野村	野村	伊東	未定

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール						2026/01/20 更新	
02/25	02/26	02/27	02/28				
水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30				10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
スタンダード60 (60分)				リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		
未定				伊東	鷺山		
12:15 ~ 13:15				12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
はじめてのパワーヨガ (会員枠既定) (60分)				スタンダード60 (60分)	達汗ゲイエトヨガ (60分)		
西畠				未定	伊東		
営業時間外		営業時間外		営業時間外		営業時間外	
16:45 ~ 17:45	16:45 ~ 17:45	16:45 ~ 17:45		15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		
スタンダード60 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		スタンダード60 (60分)	未定		
鷺山	伊東	未定					
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	野村	免疫セラピーヨガ (60分)	伊東		
野村	未定	野村		伊東			
20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15	16:45 ~ 17:45	16:45 ~ 17:45		
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	達汗ゲイエトヨガ (60分)	達汗ゲイエトヨガ (60分)	野村	免疫セラピーヨガ (60分)	伊東		
野村	伊東	伊東		伊東			

loveのワークショップ・講座一覧

各講座はWEBサイトより
お申込みいただけます。



ダイエットアドバイザー資格習得講座

開催日：2026年1月24日(土)・25日(日) 9:00-12:00

2月15日(日)・22日(日) 13:00-16:00 全4回

受講金額：43,000円(税込)

申込締切：2026年1月18日(日)

内容：ダイエットに必要な基礎知識からカウンセリング方法まで、自分のためには勿論、ダイエットアドバイザーとして、誰かのために活かせるスキルを総合的に学ぶ講座です。



もっと活かせる！ヨガ哲学から学ぶ暮らしの知恵

開催日：2026年1月25日(日)・2月1日(日) 13:00-16:00

受講金額：30,000円(税込)

申込締切：2026年1月19日(月)

内容：ヨガの哲学をわかりやすく日常に結びつけ、「どう生きるか」「どう整えるか」を学びます。身近な生活に取り入れやすいヒントが得られる講座です。



もっと簡単に！解る、出来る瞑想講座

開催日：2026年3月1日(日)・8日(日) 13:00-16:00

受講金額：30,000円(税込)

申込締切：2026年2月23日(月)

内容：瞑想の理論をやさしく学び、生活に取り入れやすい実践方法を体験。集中力や睡眠の質を高めるサポート、ストレスに振り回されにくい心を育む助けが期待できます。



マタニティヨガ オンラインワークショップ

開催日：2026年2月7日(土)10:00~14:00

受講金額：12,000円(税込)

申込締切：2026年2月5日(木)

内容：「どこまで動いて大丈夫？」「このポーズは安全？」そんな不安や疑問を、理論×体感の両面からやさしく紐解くワークショップです。妊婦さんご本人も、指導者の方も一緒に、“安心して動ける身体の理解”と“安全に導くための知識”を学びます。



シニアヨガ & チェアヨガ 指導者養成講座開催

開催日：2月10日(火)・16日(月)・18日(水)・20日(金)19:00-22:00 全4回

受講金額：59,000円(税込) → 【2026年1月31日(土)〆切り】早割50,150円(税込)

申込締切：2026年2月5日(木)

内容：ヨガ・フィットネス指導者はもちろん、介護・福祉分野の方、ご家族の健康づくりを支えたい一般の方まで、幅広くご参加いただける講座です。



「マットピラティス健康サポート資格講座」～生涯にわたって自分の足で歩く力を育む～

開催日：3月6日(金)・10日(火)・17日(火)・24日(火)19:00-22:00 全4回

受講金額：59,000円(税込) → 【2026年2月23日(月)〆切り】早割50,150円(税込)

申込締切：2026年3月4日(水)

内容：医療・福祉・リハビリ・運動指導に関わる方はもちろん、家族や自身の健康を守りたい方まで、幅広く学べる実践型プログラムです。