

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 全身とのお腹 ぽんまヨガ (60分) 伊澤	定休日	10:30 ~ 11:30 花動産スッキリヨガ (60分) 下西	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) 宇澤	営業時間外	10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 伊澤	10:30 ~ 11:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 黒江	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 宇澤	
12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分) 黒江		12:15 ~ 13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 伊澤	12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) 伊澤		12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 下西	12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) 宇澤	12:15 ~ 13:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 黒江	12:15 ~ 13:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 黒江
14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 伊澤		14:00 ~ 15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 下西	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 戸野川		14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 下西	14:00 ~ 15:00 胸トレビューティー ヨガ(60分) 黒江	14:00 ~ 15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 黒江	14:00 ~ 15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 黒江
15:45 ~ 16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 黒江		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 戸野川	17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) 伊澤		17:30 ~ 18:30 免疫セラピーヨガ (60分) 宇澤	17:30 ~ 18:30 全身とのお腹 ぽんまヨガ (60分) 宇澤	15:45 ~ 16:45 全身とのお腹 ぽんまヨガ (60分) 宇澤	15:45 ~ 16:45 お腹引き締めヨガ (60分) 宇澤
営業時間外		19:15 ~ 20:00 Movie Heroine Yoga (45分) 黒江	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 戸野川		19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 下西	19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) 伊澤	17:30 ~ 18:30 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 伊澤	営業時間外
		21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 戸野川	21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 下西		21:00 ~ 22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 伊澤	21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分) 宇澤		

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
定休日	10:30 ~ 11:15 Movie Heroine Yoga (45分) 黒江	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 黒江	営業時間外	10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分) 飯島	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 宇澤	10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 下西	定休日		
	12:15 ~ 13:15 胸トレビューティー ヨガ(60分) 黒江	12:15 ~ 13:15 花動産スッキリヨガ (60分) 下西		12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 下西	12:15 ~ 13:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 児玉	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 黒江			
	14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 宇澤	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 下西		14:00 ~ 15:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 飯島	14:00 ~ 15:30 アドベンス80 (会員様限定) (90分) 下西	14:00 ~ 15:00 花動産スッキリヨガ (60分) 下西			
	営業時間外	17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 下西		17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 宇澤	17:30 ~ 18:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 黒江	17:30 ~ 18:30 花動産スッキリヨガ (60分) 下西		16:00 ~ 17:00 リンパデトックスヨガ (60分) 黒江	15:45 ~ 16:30 Movie Heroine Yoga (45分) 黒江
		19:15 ~ 20:15 全身とのお腹 ぽんまヨガ (60分) 伊澤		19:15 ~ 20:15 エアピヨガ (60分) 伊澤	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 黒江	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 宇澤		17:30 ~ 18:30 胸トレビューティー ヨガ(60分) 黒江	
		21:00 ~ 22:00 花動産スッキリヨガ (60分) 下西		21:00 ~ 22:00 全身とのお腹 ぽんまヨガ (60分) 伊澤	21:00 ~ 22:00 免疫セラピーヨガ (60分) 宇澤	21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 宇澤			

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 宇津	10:30 ~ 11:30 美ボディフロー ピラティス (60分) 児玉	営業時間外	10:30 ~ 11:30 腫トレビューティー ヨガ(60分) 黒江	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 田口	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 下西	定休日	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 戸野川
12:15 ~ 13:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 下西	12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分) 黒江		12:15 ~ 13:15 リンパドレックスヨガ (60分) 田口	12:15 ~ 13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 宇津	12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) 宇津		12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 黒江
14:00 ~ 15:00 エアロヨガ (60分) 宇津	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 戸野川		14:00 ~ 15:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 黒江	14:00 ~ 15:00 リンパドレックスヨガ (60分) 田口	14:00 ~ 15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 宇津		14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 戸野川
営業時間外	営業時間外		15:45 ~ 16:45 免疫セラピーヨガ (60分) 宇津	15:45 ~ 16:45 美ボディフロー ピラティス (60分) 児玉	15:35 ~ 15:45 はじめてのホットピラティス (60分) 下西		営業時間外
17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 戸野川	17:30 ~ 19:00 アドベンス90 (会員様限定)(90分) 下西		営業時間外	営業時間外	営業時間外		17:30 ~ 18:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 下西
19:15 ~ 20:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 黒江	19:15 ~ 20:15 パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分) 戸野川		19:30 ~ 20:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 黒江	営業時間外	営業時間外		19:15 ~ 20:15 腫トレビューティー ヨガ(60分) 黒江
21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 戸野川	21:00 ~ 22:00 花物産スッキリヨガ (60分) 下西		21:00 ~ 22:00 リンパドレックスヨガ (60分) 黒江	営業時間外	営業時間外		21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 下西

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分) 宇津	営業時間外	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 瀬川	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 宇津	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 下西	定休日	10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 宇津
12:05 ~ 12:15 はじめてのホットピラティス (60分) 下西		12:15 ~ 13:15 腫トレビューティー ヨガ(60分) 黒江	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 下西	12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 宇津		12:15 ~ 13:15 パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分) 戸野川
営業時間外		14:00 ~ 14:45 Movie Heroine Yoga (45分) 黒江	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 下西	14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分) 宇津		14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 戸野川
17:30 ~ 18:30 パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分) 戸野川		17:30 ~ 18:30 免疫セラピーヨガ (60分) 宇津	17:30 ~ 18:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 黒江	17:30 ~ 18:30 リンパドレックスヨガ (60分) 黒江		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 戸野川
19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 戸野川		19:15 ~ 20:15 花物産スッキリヨガ (60分) 下西	19:15 ~ 20:15 滝汗ダ(Ex)ヨガ (60分) 瀬川	営業時間外		19:15 ~ 20:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 下西
21:00 ~ 22:00 Movie Heroine Yoga (45分) 黒江		21:00 ~ 22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 宇津	21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分) 宇津	営業時間外		21:00 ~ 22:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 黒江

# lolve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。



## 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)×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。



## 「ロイブのヨガ道場」★各会場12～15名限定

開催日：2026年2月～3月

開催会場：東京・茨城・福岡・富山・北海道・岐阜・広島・愛知・大阪・長野・香川

受講金額：12,000円(税込)

内容：全国各地の特別な”道場”でヨガに没頭する、短時間集中型リトリート。  
普段のレッスンの中で、「これ位置で合ってるのかな?」「この感覚で合ってるのかな?」  
と感じたことはありませんか?少人数制リトリートで、アシスト・アジャストを通して、  
ご自身の身体に効かせるためのポイントを丁寧にお伝えいたします。

ヨガを始めたばかりの方も、長く練習を続けてきた方も、  
いつもと違う空間で、とことんヨガに没頭してみませんか?