

lo!ve ゆめタウン姫路店		【 02/01 ~ 02/08 】		スケジュール		2026/01/18 更新					
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08				
日	月	火	水	木	金	土	日				
9:50 ~ 10:00 〈ピラティス〉 レッスン前10分ポーズ解説 古家	定休日	10:00 ~ 11:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 門池	10:00 ~ 11:00 スタンダード60 (60分) 大部	10:00 ~ 11:00 免疫セラピーヨガ (60分) 寺前	10:00 ~ 11:00 スタンダード60 (60分) 大部	10:00 ~ 10:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 門池	10:00 ~ 11:00 スタンダード60 (60分) 古家				
10:00 ~ 11:00 はじめてのホットピラティス (60分) 古家		11:40 ~ 12:40 背盤矯正ヨガ (60分) 寺前	11:40 ~ 12:40 花粉症スッキリヨガ (60分) 門池	11:40 ~ 12:40 スタンダード60 (60分) 大部	11:40 ~ 12:40 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 寺前	11:40 ~ 12:40 スタンダード60 (60分) 大部	11:40 ~ 12:40 リンパデトックスヨガ (60分) 松本				
11:40 ~ 12:40 スタンダード60 (60分) 松本		13:20 ~ 14:20 金身ととのう 疲れたまんまヨガ (60分) 門池	13:20 ~ 14:05 Movie Heroine Yoga (45分) 寺前	13:20 ~ 14:20 小顔リフトピラティス (60分) 寺前	13:20 ~ 14:20 スタンダード60 (60分) 大部	13:20 ~ 14:20 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 松本	13:20 ~ 14:20 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 門池				
13:20 ~ 14:20 リンパデトックスヨガ (60分) 古家		15:00 ~ 16:00 セルトル純陽ヨガ (60分) 寺前	営業時間外	営業時間外	15:00 ~ 16:00 子宮温活ヨガ (60分) 寺前	15:00 ~ 16:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 門池	15:00 ~ 16:00 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (60分) 松本				
15:00 ~ 15:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 門池		営業時間外			営業時間外	16:40 ~ 17:40 スタンダード60 (60分) 大部	16:40 ~ 17:40 二の腕引き締めヨガ (60分) 門池				
16:40 ~ 17:40 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (60分) 松本					17:40 ~ 18:40 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (60分) 古家	18:30 ~ 19:30 リンパデトックスヨガ (60分) 松本					
営業時間外					17:40 ~ 18:40 リンパデトックスヨガ (60分) 古家	17:40 ~ 18:40 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 松本	17:40 ~ 18:40 背中美人ヨガ (60分) 古家	19:20 ~ 20:05 Movie Heroine Yoga (45分) 寺前	営業時間外		
					19:20 ~ 20:20 スタンダード60 (60分) 大部	19:20 ~ 20:20 油汗ダ(オイルヨガ) (60分) 古家	19:20 ~ 20:20 眠れる体に整えるヨガ (60分) 寺前	20:50 ~ 21:00 〈ピラティス〉 レッスン前10分ポーズ解説 古家			
					21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分) 古家	21:00 ~ 22:00 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (60分) 松本	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 古家	21:00 ~ 22:00 はじめてのホットピラティス (60分) 古家			

lo!ve ゆめタウン姫路店		【 02/09 ~ 02/16 】		スケジュール		2026/01/16 更新			
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
定休日	10:00 ~ 10:45 Movie Heroine Yoga (45分) 寺前	10:00 ~ 11:00 肩コリラクセスヨガ (60分) 寺前	10:00 ~ 11:00 金身ととのう 疲たまんまヨガ (60分) 寺前	10:00 ~ 11:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 門池	10:00 ~ 11:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 松本	10:00 ~ 11:00 リンパデトックスヨガ (60分) 松本	定休日		
	11:40 ~ 12:40 小顔リフトピラティス (60分) 門池	11:40 ~ 12:40 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (60分) 松本	11:40 ~ 12:40 スタンダード60 (60分) 大部	11:40 ~ 12:40 子宮温活ヨガ (60分) 寺前	11:40 ~ 12:40 スタンダード60 (60分) 大部	11:40 ~ 12:25 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 門池			
	13:20 ~ 14:20 免疫セラピーヨガ (60分) 寺前	13:20 ~ 14:20 滝汗ダイエット (60分) 古家	13:20 ~ 14:20 背中美人ヨガ (60分) 寺前	13:20 ~ 14:20 スタンダード60 (60分) 大部	13:20 ~ 14:20 眠れる体に整えるヨガ (60分) 寺前	13:20 ~ 14:20 スタンダード60 (60分) 大部			
	15:00 ~ 16:00 金身ととのう 疲たまんまヨガ (60分) 門池	15:00 ~ 16:00 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 寺前	営業時間外	15:00 ~ 16:00 青盤矯正ヨガ (60分) 寺前	15:00 ~ 16:00 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (60分) 松本	15:00 ~ 16:00 お腹引き締めヨガ (60分) 古家			
	営業時間外	16:40 ~ 17:40 リンパデトックスヨガ (60分) 古家		営業時間外	16:40 ~ 17:25 Movie Heroine Yoga (45分) 寺前	16:40 ~ 17:40 金身ととのう 疲たまんまヨガ (60分) 門池			
		17:30 ~ 17:40 〈ピラティス〉 レッスン前10分ポーズ解説 古家			18:30 ~ 19:30 スタンダード60 (60分) 大部	営業時間外			
	17:40 ~ 18:40 はじめてのホットピラティス (60分) 古家	17:40 ~ 18:40 小顔リフトピラティス (60分) 門池		17:40 ~ 18:40 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 門池					
	19:20 ~ 20:05 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 門池	19:20 ~ 20:20 リンパデトックスヨガ (60分) 松本		19:20 ~ 20:20 スタンダード60 (60分) 大部					
	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 古家	21:00 ~ 22:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 門池	21:00 ~ 22:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 門池						
	営業時間外		営業時間外		営業時間外				

love ゆめタウン姫路店		【 02/17 ~ 02/24 】		スケジュール		2026/01/16 更新			
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00		10:00 ~ 11:00		
子宮温活ヨガ (60分)	滝汗ダイエット (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	滝汗ダイエット (60分)		背中美人ヨガ (60分)		
寺前	古家	寺前	寺前	松本	古家		門池		
11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40		11:40 ~ 12:40		
スタンダード 60 (60分)	肩こりリラックスヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		
大部	寺前	松本	古家	寺前	松本		松本		
13:20 ~ 14:20	13:10 ~ 13:20	13:20 ~ 14:05	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20		13:20 ~ 14:20		
パワーヨガ Advance (金員権限定) (60分)	《ピラティス》 レッスン前 10分ポーズ解説	Movie Heroine Yoga (45分)	免疫セラピーヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		花粉症スッキリヨガ (60分)		
寺前	古家	寺前	寺前	古家	大部		門池		
営業時間外	13:20 ~ 14:20 はじめてのホットピラティス (60分)	15:00 ~ 16:00 金身ととのう 疲たまんまヨガ (60分)	営業時間外	15:00 ~ 15:45 Movie Heroine Yoga (45分)	15:00 ~ 16:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	定休日	15:00 ~ 16:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		
	古家	門池		寺前	松本		松本		
	15:00 ~ 16:00 眠れる体に整えるヨガ (60分)	営業時間外		16:40 ~ 17:40 スタンダード 60 (60分)	16:40 ~ 17:40 リンパデトックスヨガ (60分)		営業時間外		
	寺前			松本	古家				
	営業時間外			営業時間外	18:20 ~ 18:30 《ピラティス》 レッスン前 10分ポーズ解説				
					古家				
17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	18:30 ~ 19:30	営業時間外		17:40 ~ 18:40		
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (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)	花粉症スッキリヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		スタンダード 60 (60分)			
松本	大部	松本	門池	古家		大部			
19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20			19:20 ~ 20:20			
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)	スタンダード 60 (60分)	営業時間外		滝汗ダイエット (60分)			
大部	松本	門池	大部			古家			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	スタンダード 60 (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	はじめてのパワーヨガ (金員権限定) (60分)				リンパデトックスヨガ (60分)		
松本	大部	松本	門池				古家		

love ゆめタウン姫路店		【 02/25 ~ 02/28 】		スケジュール		2026/01/16	更新
02/25		02/26		02/27		02/28	
水		木		金		土	
9:50 ~ 10:00		10:00 ~ 11:00		10:00 ~ 11:00		10:00 ~ 11:00	
〈ピラティス〉 レッスン前 10分ポーズ解説		花粉症スッキリヨガ (60分)		お腹引き締めヨガ (60分)		子宮温活ヨガ (60分)	
古家		門池		古家		寺前	
10:00 ~ 11:00		11:40 ~ 12:40		11:40 ~ 12:40		11:40 ~ 12:40	
はじめてのホットピラティス (60分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		スタンダード 60 (60分)		背中美人ヨガ (60分)	
古家		古家		大部		門池	
11:40 ~ 12:40		13:20 ~ 14:20		13:20 ~ 14:20		13:20 ~ 14:20	
リンパデトックスヨガ (60分)		はじめてのパワーヨガ (金員権限定) (60分)		滝汗ダイエットヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	
松本		門池		古家		松本	
13:20 ~ 14:20		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
スタンダード 60 (60分)		スタンダード 60 (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)		はじめてのパワーヨガ (金員権限定) (60分)	
大部		大部		松本		門池	
営業 時間 外		営業 時間 外		営業 時間 外	16:40 ~ 17:25		
					Movie Heroine Yoga (45分)		
					寺前		
営業 時間 外		営業 時間 外		営業 時間 外	18:30 ~ 19:30		
					みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		
					松本		
17:40 ~ 18:40		17:40 ~ 18:40		17:40 ~ 18:40		営業 時間 外	
二の腕引き締めヨガ (60分)		肩こりリラックスヨガ (60分)		小顔リフトピラティス (60分)			
門池		寺前		門池			
19:20 ~ 20:20		19:20 ~ 20:20		19:20 ~ 20:20			
金身ととのう 疲たまんまヨガ (60分)		セルトル美脚ヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)			
門池		寺前		松本			
21:00 ~ 21:45		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 21:45			
Movie Heroine Yoga (45分)		スタンダード 60 (60分)		Beat Drum Diet 3.0 (45分)			
寺前		大部		門池			

# 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。



**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)×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)×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。