

## 2028/01/15 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					
10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 藤堀	定休日	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 見玉	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 見玉	営業時間外	10:30 ~ 11:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 見玉	10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 宇海	10:30 ~ 11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 宇海					
12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 西村		12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (金員稼限定) (60分) 宇海	12:15 ~ 13:15 エアロビヨガ (60分) 宇海		12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 西村	12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分) 森岡	12:15 ~ 13:15 腫トレデビューティー ヨガ(60分) 藤堀					
14:00 ~ 15:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 藤堀		14:00 ~ 15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 見玉	13:50 ~ 14:00 (ピラティス) レッスン前 10分ポーズ解説 宇海		14:00 ~ 15:00 肩コリリラックスヨガ (60分) 見玉	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 西村	13:50 ~ 14:00 (ピラティス) レッスン前 10分ポーズ解説 宇海					
15:45 ~ 16:45 スタンダード 60 (60分) 西村		営業時間外	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 宇海		営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45 子育温活ヨガ (60分) 森岡	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 宇海				
営業時間外			17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 藤堀				営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (金員稼限定) (60分) 宇海	15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 藤堀		
			20:05 ~ 20:15 (ピラティス) レッスン前 10分ポーズ解説 宇海						17:30 ~ 18:30 全身ととのう 寝たままヨガ (60分) 見玉	17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 西村	営業時間外	営業時間外
			19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) 宇海						19:15 ~ 20:15 肩コリリラックスヨガ (60分) 見玉	19:15 ~ 20:15 地汗ダイエット (60分) 藤堀		
21:00 ~ 22:00 地汗ダイエット (60分) 藤堀		21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) 西村	21:00 ~ 22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 見玉		21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 藤堀							

## 2026/01/15 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	10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分) 宇海	10:30 ~ 11:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) 見玉	営業時間外	10:30 ~ 11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 見玉	10:30 ~ 11:30 エアロビヨガ (60分) 宇海	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 見玉	定休日		
	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 西村	12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 西村		12:15 ~ 13:15 肩コリリラックスヨガ (60分) 見玉	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 西村	12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) 宇海			
	14:00 ~ 15:00 お直しき鍼灸ヨガ (60分) 宇海	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 見玉		14:00 ~ 15:00 滝汗ダイエット (60分) 藤堀	14:00 ~ 15:00 子宮温活ヨガ (60分) 宇海	14:00 ~ 15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 宇海			
	営業時間外	15:45 ~ 16:45 スタンダード 60 (60分) 西村		営業時間外	15:45 ~ 16:45 セルトル美脚ヨガ (60分) 西村	15:45 ~ 16:30 ピラティス ブートキャンプ (45分) 見玉			
		17:30 ~ 18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 見玉			17:30 ~ 18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 宇海				
		営業時間外			営業時間外	営業時間外			
								17:30 ~ 18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 見玉	営業時間外
								19:15 ~ 20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 見玉	
	21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 藤堀	営業時間外		21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) 西村	21:00 ~ 22:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 西村				

Iolve トキハ別府店		【 02/17 ~ 02/24 】		スケジュール		2026/01/15 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		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:20 ~ 10:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
セルトル美脚ヨガ (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)		スタンダード 60 (60分)	〈ピラティス〉 レッスン前10分ポーズ解説	眠れる体に整えるヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	肩コリリラックスヨガ (60分)		
西村	森岡		西村	宇摩	藤壇	西村	見玉		
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	10:30 ~ 11:30	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		セルトル美脚ヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	進汗ダ'イェット' (60分)	スタンダード 60 (60分)	進汗ダ'イェット' (60分)		
宇摩	宇摩		西村	宇摩	藤壇	森木	藤壇		
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45		14:00 ~ 15:00	12:15 ~ 13:15	14:00 ~ 15:00	営業時間外	14:00 ~ 15:00		
免疫セラピーヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)		肩コリリラックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	スタンダード 60 (60分)		オトナのための オールインワンヨガ (60分)		
宇摩	森岡		見玉	藤壇	森木		見玉		
営業時間外	営業時間外		営業時間外	14:00 ~ 14:45	15:45 ~ 16:45		営業時間外		
				Beat Drum Diet 3.0 (45分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)				
				宇摩	藤壇				
				15:45 ~ 16:45					
				リンパデトックスヨガ (60分)					
				藤壇					
17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		15:30 ~ 16:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Movie Heroine Yoga (45分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		眠れる体に整えるヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	西村		二の腕引き締めヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	
森岡	宇摩		藤壇	森木	営業時間外		見玉	森木	
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		
子音温活ヨガ (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)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)			
森岡	西村	見玉	藤壇	藤壇		藤壇			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
スタンダード 60 (60分)	エアロビヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		難トレビューティー ヨガ(60分)			
西村	宇摩	宇摩	見玉	見玉		藤壇			

Iolve トキハ別府店		【 02/25 ~ 02/28 】		スケジュール		2026/01/15	更新
02/25	02/26	02/27	02/28				
水	木	金	土				
定休日	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	進汗ダイエット (60分)				
		見玉	藤壇				
		12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15				
		ピラティス ブートキャンプ (45分)	スタンダード 60 (60分)				
		見玉	西村				
		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00				
		お腹引き締めヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)				
		見玉	見玉				
		営業時間外	15:45 ~ 16:45				
			アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)				
			見玉				
			17:30 ~ 18:30				
			セルトル美脚ヨガ (60分)				
			西村				
	17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30	営業時間外				
	ピラティス ブートキャンプ (45分)	スタンダード 60 (60分)					
	見玉	西村					
	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15					
	スタンダード 60 (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)					
	森木	西村					
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)					
	見玉	森木					

# 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を理解」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。