

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2020/01/08	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									
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)	セルトル・美脚ヨガ (60分)		10:20 ~ 10:30	スタンダード60 (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30	
小西		大西	茂手木		(ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説	小西	後藤		
12:15 ~ 13:15					岩本				
小顎リフトピラティス (60分)		スタンダード60 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)		10:30 ~ 11:30	はじめてのホットピラティス (60分)	スタンダード60 (60分)	12:15 ~ 13:15	
茂手木		小西	後藤		岩本	茂手木	大西		
14:00 ~ 15:00					12:00 ~ 13:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	
スタンダード60 (60分)		エアロビヨガ (60分)	《ピラティス》 レッスン前10分ポーズ解説		お腹引き締めヨガ (60分)	達矢ハイエキヨガ (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)		
小西		大西	後藤		岩本	大西	後藤		
15:45 ~ 16:45					13:30 ~ 14:30	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	
Sound Feel Yoga ver.2(60分)		15:00 ~ 16:00	はじめてのホットピラティス (60分)		リンパデックスヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	リンパデックスヨガ (60分)		
茂手木		茂手木	後藤		大西	大西	大西		
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:15	15:00 ~ 16:00	17:30 ~ 18:30		
		眠れる体に整えるヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)	スタンダード60 (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)		
		茂手木	小西		後藤	大西	茂手木		
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		18:50 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	19:00 ~ 20:00		
		スタンダード60 (60分)	達矢ハイエキヨガ (60分)		(ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説	肩コリラックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		
		小西	大西		後藤	後藤	小西		
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
		二の脚引き締めヨガ (60分)	リンパデックスヨガ (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)	エアロビヨガ (60分)			
		茂手木	大西		後藤	大西			
					20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
					スタンダード60 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)			
					小西	後藤			

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								2020/01/08	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		
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)	子宮温活ヨガ			達矢ハイエキヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)		
	松原	後藤			大西	茂手木	茂手木		
	12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15			12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
	リンパデックスヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)			みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	二の脚引き締めヨガ (60分)	リンパデックスヨガ (60分)		
	小西	茂手木			大西	茂手木	小西		
	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 14:45			13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45		
	スタンダード60 (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)			肩コリラックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	ピラティス ブーリャンプ (45分)		
	小西	後藤			後藤	小西	茂手木		
	15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45			14:50 ~ 15:00	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		
	セルトル・美脚ヨガ (60分)	リンパデックスヨガ (60分)			(ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説	お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		
	松原	小西			後藤	大西	小西		
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			15:00 ~ 16:00	17:30 ~ 18:30			
	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)			子宮温活ヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	リンパデックスヨガ (60分)		
	大西	小西			後藤	後藤	小西		
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			17:30 ~ 18:30	19:00 ~ 20:00			
	お腹引き締めヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(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)	エアロビヨガ (60分)		
	大西	茂手木			小西	茂手木	大西		
	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	19:00 ~ 20:00			
	肩コリラックスヨガ (60分)				美ボディフロー ピラティス (60分)	肩トリビューティー <sup>ヨガ</sup> (60分)			
	後藤				後藤	茂手木			
					20:30 ~ 21:15				
					Movie Heroine Yoga (45分)				
					後藤				

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/08	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 スタンダード60 (60分)	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分)		10:30 ~ 11:30 黒トリビューター ヨガ(60分)	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分)	10:30 ~ 11:15 Movie Heroine Yoga (45分)		10:30 ~ 11:30 みるみる瘦せる 美脚ピラティス (60分)
小西	大西		茂手木	大西	後藤		大西
12:00 ~ 13:00 エアロピヨガ (60分)	12:00 ~ 13:00 肩コリラックスヨガ (60分)		12:00 ~ 13:00 スタンダード60 (60分)	12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 小顎リフトピラティス (60分)		12:00 ~ 13:00 オナのための オールインワンヨガ (60分)
大西	後藤		小西	後藤	岩田		茂手木
13:30 ~ 14:30 リンパデトックスヨガ (60分)	13:30 ~ 14:30 スタンダード60 (60分)		13:30 ~ 14:30 二の腕引き締めヨガ (60分)	13:50 ~ 14:00 (ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説	14:00 ~ 15:00 セルトル美脚ヨガ (60分)		13:30 ~ 14:30 通汗ダイエットヨガ (60分)
小西	大西		茂手木	後藤	岩田		大西
15:00 ~ 15:45 Movie Heroine Yoga (45分)			15:00 ~ 16:00 全身ととのう 瘦たれしまヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分)	15:45 ~ 16:45 肩コリラックスヨガ (60分)		15:00 ~ 16:00 眠れる体に整えるヨガ (60分)
後藤			茂手木	後藤	後藤		茂手木
17:30 ~ 18:30 肩コリラックスヨガ (60分)	17:30 ~ 18:30 美ボディプロ ピラティス (60分)		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分)	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分)	17:30 ~ 18:30 通汗ダイエットヨガ (60分)		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分)
後藤	後藤		後藤	小西	大西		小西
19:00 ~ 20:00 スタンダード60 (60分)	19:00 ~ 20:00 リンパデトックスヨガ (60分)		19:00 ~ 20:00 パワーヨガ Advance (会員権確定) (60分)	19:00 ~ 20:00 みるみる瘦せる 美脚ピラティス (60分)	19:00 ~ 20:00 Movie Heroine Yoga (45分)		19:00 ~ 20:00 リンパデトックスヨガ (60分)
大西	小西		茂手木	大西	後藤		小西
20:20 ~ 20:30 (ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説	20:30 ~ 21:30 スタンダード60 (60分)		20:30 ~ 21:30 小顎リフトピラティス (60分)	20:30 ~ 21:30 通汗ダイエットヨガ (60分)	20:30 ~ 21:30 スタンダード60 (60分)		20:30 ~ 21:30 はじめてのパワーヨガ (会員権確定) (60分)
後藤	小西		茂手木	大西	小西		茂手木
20:30 ~ 21:30 はじめてのホットピラティス (60分)							
後藤							

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール						2026/01/08	更新
02/25	02/26	02/27	02/28				
水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分)		10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	10:30 ~ 11:30 黒トリビューター ヨガ(60分)				
小西		茂手木	茂手木				
12:00 ~ 13:00 スタンダード60 (60分)		12:00 ~ 13:00 リンパデトックスヨガ (60分)	12:15 ~ 13:00 ピラティス ブーリキヤブ (45分)				
小西		茂手木	茂手木				
13:30 ~ 14:15 Movie Heroine Yoga (45分)		13:30 ~ 14:30 スタンダード60 (60分)	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分)				
後藤		小西	大西				
17:30 ~ 18:30 全身ととのう 瘦たれしまヨガ (60分)	17:30 ~ 18:30 通汗ダイエットヨガ (60分)	17:30 ~ 18:30 みるみる瘦せる 美脚ピラティス (60分)	17:30 ~ 18:30 二の腕引き締めヨガ (60分)				
茂手木	岩本	大西	岩田				
19:00 ~ 19:45 ピラティス ブーリキヤブ (45分)	19:00 ~ 20:00 スタンダード60 (60分)	19:00 ~ 20:00 エアロピヨガ (60分)	19:00 ~ 20:00 小顎リフトピラティス (60分)				
茂手木	後藤	大西	岩田				
20:30 ~ 21:30 みるみる瘦せる 美脚ピラティス (60分)	20:20 ~ 20:30 (ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説	20:30 ~ 21:30 スタンダード60 (60分)	20:30 ~ 21:30 小西				
大西	岩本	大西	岩田				
	20:30 ~ 21:30 はじめてのホットピラティス (60分)						
	岩本						

# 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。