

| 06/01 | 06/02  | 06/03  | 06/04 | 06/05  | 06/06   | 06/07  | 06/08 |
|-------|--|--|-------|--|---|--|-------|
| 月     | 火  | 水  | 木     | 金  | 土   | 日  | 月     |
| 定休日   | 10:00 ~ 11:00<br>背骨神経トレーニングヨガ (60分)<br>H.Mayu        | 10:30 ~ 11:30<br>背中美人ヨガ (60分)<br>K.Kyoka                   | 営業時間外 | 10:30 ~ 11:30<br>スタンダード60 (60分)<br>H.Kokoa             | 10:30 ~ 11:30<br>子育てヨガ (60分)<br>A.Mai                     | 10:30 ~ 11:30<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ (60分)<br>T.Reiko | 定休日   |
|       | 11:45 ~ 13:15<br>EXパワーヨガ (会員様限定) (90分)<br>A.Mai      | 12:15 ~ 13:15<br>肩コリラックスヨガ (60分)<br>K.Kyoka                |       | 12:15 ~ 13:15<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス (60分)<br>T.Reiko   | 12:15 ~ 13:15<br>アロマラックスヨガ<br>FRUITY DIET (60分)<br>I.Yuki | 12:15 ~ 13:15<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス (60分)<br>T.Reiko   |       |
|       | 14:00 ~ 15:00<br>スリムアッププレス (60分)<br>H.Mayu           | 14:00 ~ 15:00<br>アロマラックスヨガ<br>HERBAL RELAX (60分)<br>I.Yuki |       | 14:00 ~ 15:00<br>産せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ (60分)<br>T.Reiko | 14:00 ~ 15:00<br>はじめてのホットピラティス (60分)<br>A.Mai             | 14:00 ~ 15:00<br>スタンダード60 (60分)<br>H.Kokoa             |       |
|       | 17:30 ~ 18:30<br>スタンダード60 (60分)<br>H.Kokoa           | 17:30 ~ 18:30<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ (60分)<br>T.Reiko     |       | 17:00 ~ 18:00<br>免疫セラピーヨガ (60分)<br>I.Yuki              | 15:45 ~ 16:45<br>スタンダード60 (60分)<br>H.Kokoa                | 15:45 ~ 16:45<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>T.Reiko           |       |
|       | 19:15 ~ 20:15<br>お腹引き締めヨガ (60分)<br>T.Reiko           | 19:15 ~ 20:15<br>スタンダード60 (60分)<br>H.Kokoa                 |       | 19:15 ~ 20:15<br>セルトル美脚ヨガ (60分)<br>I.Yuki              | 17:30 ~ 18:30<br>セルトル美脚ヨガ (60分)<br>I.Yuki                 | 17:30 ~ 18:30<br>セルトル美脚ヨガ (60分)<br>I.Yuki              |       |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス (60分)<br>T.Reiko | 21:00 ~ 22:00<br>エアロヨガ (60分)<br>T.Reiko                    |       | 21:00 ~ 22:00<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>T.Reiko           | 18:45 ~ 20:15<br>アドベンス90 (会員様限定) (90分)<br>A.Mai           | 18:45 ~ 20:15<br>アドベンス90 (会員様限定) (90分)<br>A.Mai        |       |
|       |  |  |       |  | 21:00 ~ 22:00<br>全身ととのう<br>疲たまんまヨガ (60分)<br>A.Mai         | 21:00 ~ 22:00<br>全身ととのう<br>疲たまんまヨガ (60分)<br>A.Mai      |       |
|       |  |  |       |  |   |  |       |
|       |  |  |       |  |   |  |       |
|       |  |  |       |  |   |  |       |

| 06/09  | 06/10  | 06/11 | 06/12   | 06/13  | 06/14  | 06/15 | 06/16  |  |
|--|--|-------|---|--|--|-------|--|--|
| 火  | 水  | 木     | 金   | 土  | 日  | 月     | 火  |  |
| 10:30 ~ 11:30<br>セルトル美脚ヨガ (60分)<br>I.Yuki            | 10:30 ~ 11:30<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス (60分)<br>T.Reiko       | 営業時間外 | 10:30 ~ 11:30<br>アロマラックスヨガ<br>DEEP FOREST (60分)<br>I.Yuki | 10:00 ~ 11:30<br>EXパワーヨガ (会員様限定) (90分)<br>A.Mai        | 10:30 ~ 11:30<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>I.Yuki            | 定休日   | 10:30 ~ 11:30<br>スタンダード60 (60分)<br>H.Kokoa                 |  |
| 12:15 ~ 13:15<br>免疫セラピーヨガ (60分)<br>I.Yuki            | 12:15 ~ 13:15<br>スタンダード60 (60分)<br>H.Kokoa                 |       | 12:15 ~ 13:15<br>セルトル美脚ヨガ (60分)<br>I.Yuki                 | 12:15 ~ 13:15<br>スタンダード60 (60分)<br>H.Kokoa             | 12:15 ~ 13:00<br>ピラティス<br>フットキャンブ (45分)<br>A.Mai       |       | 12:15 ~ 13:15<br>産汗ダイエット (60分)<br>A.Mai                    |  |
| 14:00 ~ 15:00<br>はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)<br>K.Kyoka | 14:00 ~ 15:00<br>はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)<br>K.Kyoka       |       | 14:00 ~ 15:00<br>スタンダード60 (60分)<br>H.Kokoa                | 14:00 ~ 15:00<br>スタンダード60 (60分)<br>H.Kokoa             | 14:00 ~ 15:00<br>肩コリラックスヨガ (60分)<br>A.Mai              |       | 14:00 ~ 15:00<br>アロマラックスヨガ<br>FRUITY DIET (60分)<br>I.Yuki  | 14:00 ~ 15:00<br>はじめてのホットピラティス (60分)<br>A.Mai              |
|  |  |       |   |  | 15:45 ~ 16:45<br>エアロヨガ (60分)<br>T.Reiko                |       | 15:45 ~ 16:45<br>はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)<br>A.Mai         |  |
|  |  |       |   |  | 17:30 ~ 18:30<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス (60分)<br>T.Reiko   |       |  |  |
| 17:30 ~ 18:30<br>全身ととのう<br>疲たまんまヨガ (60分)<br>A.Mai    | 17:30 ~ 18:30<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>I.Yuki                |       | 17:30 ~ 18:30<br>お腹引き締めヨガ (60分)<br>I.Yuki                 | 17:30 ~ 18:30<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス (60分)<br>T.Reiko   | 17:30 ~ 18:30<br>免疫セラピーヨガ (60分)<br>I.Yuki              |       | 17:30 ~ 18:30<br>免疫セラピーヨガ (60分)<br>I.Yuki                  | 17:30 ~ 18:30<br>免疫セラピーヨガ (60分)<br>I.Yuki                  |
| 19:15 ~ 20:15<br>はじめてのホットピラティス (60分)<br>A.Mai        | 19:15 ~ 20:15<br>産せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ (60分)<br>T.Reiko     |       | 19:15 ~ 20:15<br>スタンダード60 (60分)<br>H.Kokoa                | 19:15 ~ 20:15<br>エアロヨガ (60分)<br>T.Reiko                | 19:15 ~ 20:15<br>エアロヨガ (60分)<br>T.Reiko                |       | 19:15 ~ 20:15<br>アロマラックスヨガ<br>HERBAL RELAX (60分)<br>I.Yuki | 19:15 ~ 20:15<br>アロマラックスヨガ<br>HERBAL RELAX (60分)<br>I.Yuki |
| 21:00 ~ 22:00<br>スリムアッププレス (60分)<br>K.Kyoka          | 21:00 ~ 22:00<br>アロマラックスヨガ<br>HERBAL RELAX (60分)<br>I.Yuki |       | 21:00 ~ 22:00<br>免疫セラピーヨガ (60分)<br>I.Yuki                 | 21:00 ~ 22:00<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ (60分)<br>T.Reiko | 21:00 ~ 22:00<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ (60分)<br>T.Reiko |       | 21:00 ~ 22:00<br>セルトル美脚ヨガ (60分)<br>I.Yuki                  | 21:00 ~ 22:00<br>セルトル美脚ヨガ (60分)<br>I.Yuki                  |
|  |  |       |   |  |  |       |  |  |
|  |  |       |   |  |  |       |  |  |

| love 長野店  |       | 【 06/17 ~ 06/24 】   |   |   |       | スケジュール  |   | 2026/05/14                                    | 更新  |  |  |
|---|-------|---|---|---|-------|---|---|---|---|--|--|
| 06/17   | 06/18 | 06/19   | 06/20   | 06/21   | 06/22 | 06/23   | 06/24   |   |   |  |  |
| 水   | 木     | 金   | 土   | 日   | 月     | 火   | 水   |   |   |  |  |
| 10:30 ~ 11:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) (60分)<br>A.Mai     | 営業時間外 | 10:00 ~ 11:00<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>I.Yuki                | 10:30 ~ 11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(60分)<br>I.Yuki | 10:30 ~ 11:30<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(60分)<br>T.Reiko   | 定休日   | 10:30 ~ 11:30<br>スリムアッププレス<br>(60分)<br>K.Kyoka          | 10:30 ~ 11:30<br>スタンダード60<br>(60分)<br>H.Kokoa           |   |   |  |  |
| 12:15 ~ 13:15<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(60分)<br>T.Reiko |       | 11:45 ~ 12:45<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(60分)<br>I.Yuki | 12:15 ~ 13:15<br>背中美人ヨガ<br>(60分)<br>A.Mai                     | 12:15 ~ 13:15<br>スタンダード60<br>(60分)<br>H.Kokoa             |       | 12:15 ~ 13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>T.Reiko         | 12:15 ~ 13:15<br>エアロピヨガ<br>(60分)<br>T.Reiko             |   |   |  |  |
| 14:00 ~ 15:00<br>子宮温活ヨガ<br>(60分)<br>A.Mai                 |       | 13:30 ~ 15:00<br>アドバンス90<br>(会員様限定) (90分)<br>A.Mai            | 14:00 ~ 15:00<br>背骨底筋トレーニングヨガ<br>(60分)<br>I.Yuki              | 14:00 ~ 15:00<br>産せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(60分)<br>T.Reiko |       | 14:00 ~ 15:00<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(60分)<br>T.Reiko |   |   |   |  |  |
| 営業時間外   |       | 営業時間外   | 営業時間外   | 15:45 ~ 16:45<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(60分)<br>T.Reiko |       | 15:45 ~ 16:45<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>T.Reiko         |   |   |   |  |  |
|   |       |   |   | 17:30 ~ 18:30<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>A.Mai          |       |   |   |   |   |  |  |
|   |       |   |   | 17:30 ~ 18:30<br>スタンダード60<br>(60分)<br>H.Kokoa             |       | 17:30 ~ 18:30<br>背中美人ヨガ<br>(60分)<br>K.Kyoka             | 17:30 ~ 18:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) (60分)<br>K.Kyoka | 17:30 ~ 18:30<br>スタンダード60<br>(60分)<br>H.Kokoa |   |  |  |
| 19:15 ~ 20:15<br>お腹引き締めヨガ<br>(60分)<br>I.Yuki              |       | 19:15 ~ 20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>T.Reiko               | 19:15 ~ 20:15<br>スタンダード60<br>(60分)<br>T.Reiko                 | 営業時間外   |       | 営業時間外   | 営業時間外   | 19:15 ~ 20:15<br>スタンダード60<br>(60分)<br>H.Kokoa | 19:15 ~ 20:00<br>ピラティス<br>ブートキャンプ<br>(45分)<br>A.Mai |  |  |
| 21:00 ~ 22:00<br>スタンダード60<br>(60分)<br>H.Kokoa             |       | 21:00 ~ 22:00<br>エアロピヨガ<br>(60分)<br>T.Reiko                   | 21:00 ~ 22:00<br>肩コリラックスヨガ<br>(60分)<br>K.Kyoka                |   |       |   |   | 21:00 ~ 22:00<br>免疫セラピーヨガ<br>(60分)<br>K.Kyoka | 21:00 ~ 22:00<br>全身とのお<br>腹たままヨギ<br>(60分)<br>A.Mai  |  |  |

| love 長野店 |  | 【 06/25 ~ 06/30 】   |  |       |   | スケジュール   |   | 2026/05/14 | 更新 |  |
|----------|--|---|--|-------|---|--|---|------------|----|--|
| 06/25    | 06/26  | 06/27   | 06/28  | 06/29 | 06/30   |  |   |            |    |  |
| 木        | 金  | 土   | 日  | 月     | 火   |  |   |            |    |  |
| 営業時間外    | 10:30 ~ 11:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>(60分)<br>I.Yuki     | 10:30 ~ 11:30<br>背骨底筋トレーニングヨガ<br>(60分)<br>H.Mayu              | 10:30 ~ 11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(60分)<br>I.Yuki  | 定休日   | 10:30 ~ 11:30<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>A.Mai          |  |   |            |    |  |
|          | 12:15 ~ 13:15<br>スタンダード60<br>(60分)<br>H.Kokoa    | 12:15 ~ 13:15<br>スリムアッププレス<br>(60分)<br>H.Mayu                 | 12:15 ~ 13:15<br>免疫セラピーヨガ<br>(60分)<br>I.Yuki                   |       | 12:15 ~ 13:15<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(60分)<br>T.Reiko |  |   |            |    |  |
|          | 14:00 ~ 15:00<br>背骨底筋トレーニングヨガ<br>(60分)<br>I.Yuki | 14:00 ~ 14:45<br>ピラティス<br>ブートキャンプ<br>(45分)<br>A.Mai           | 14:00 ~ 15:00<br>スタンダード60<br>(60分)<br>H.Kokoa                  |       | 14:00 ~ 15:00<br>肩コリラックスヨガ<br>(60分)<br>A.Mai              |  |   |            |    |  |
|          | 営業時間外  | 営業時間外   | 15:45 ~ 16:45<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>T.Reiko                |       | 15:45 ~ 16:45<br>セルトル美脚ヨガ<br>(60分)<br>I.Yuki              |  |   |            |    |  |
|          |  |   | 17:30 ~ 18:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) (60分)<br>A.Mai          |       |   |  |   |            |    |  |
|          |  |   | 17:30 ~ 18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(60分)<br>I.Yuki |       | 17:30 ~ 18:30<br>エアロピヨガ<br>(60分)<br>T.Reiko               | 17:30 ~ 18:30<br>背骨底筋トレーニングヨガ<br>(60分)<br>I.Yuki |   |            |    |  |
|          | 19:15 ~ 20:15<br>滝汗ダイエットヨガ<br>(60分)<br>A.Mai     | 19:15 ~ 20:15<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(60分)<br>T.Reiko       | 営業時間外  |       | 営業時間外   | 営業時間外  | 19:15 ~ 20:15<br>スタンダード60<br>(60分)<br>H.Kokoa |            |    |  |
|          | 21:00 ~ 22:00<br>子宮温活ヨガ<br>(60分)<br>A.Mai        | 21:00 ~ 22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(60分)<br>I.Yuki |  |       |   |  | 21:00 ~ 22:00<br>お腹引き締めヨガ<br>(60分)<br>I.Yuki  |            |    |  |