

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/27	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 お腹引き締めヨガ (60分)		10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	10:20 ~ 10:30 (ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分)		
伊藤		長谷川	長谷川		長谷川	声田	福中		
12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分)		12:15 ~ 13:15 骨盤矯正ヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分)	12:15 ~ 13:15 泡汗ゲイシヨガ (60分)		
声田		声田	桂川		伊藤	声田	声田		
14:00 ~ 15:00 骨盤矯正ヨガ (60分)		14:00 ~ 15:00 泡汗ゲイシヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分)		14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分)		
伊藤		声田	桂川		伊藤	桂川	桂川		
15:45 ~ 16:45 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)					14:00 ~ 15:00 肩コリラックスヨガ (60分)	15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	15:45 ~ 16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)		
声田					伊藤	声田	声田		
定休日									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営									

love 長野店		【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール				2026/01/27 更新	
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火	水	木		金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 10:45	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)			リンパデトックスヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)
福中	福中			福中	桂川	福中	伊藤
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15	11:30 ~ 12:30	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
スタンダード60 (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)			お腹引き締めヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)
福中	声田			伊藤	桂川	近藤	伊藤
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	13:15 ~ 14:15	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			免疫セラピーヨガ (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	スタンダード60 (60分)
桂川	福中			伊藤	声田	福中	福中
営業時間外		営業時間外		営業時間外		営業時間外	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
骨盤矯正ヨガ (60分)	みるみる変わる 変物ピラティス (60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)	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
伊藤	桂川	伊藤	桂川	声田	声田	桂川	桂川
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15	アロマラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	アロマラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	アロマラックスヨガ (60分)
お腹引き締めヨガ (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	ピラティス ポートキック (45分)	声田	声田	桂川	桂川	桂川
伊藤	声田	声田	声田	声田	桂川	桂川	桂川
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	17:30 ~ 18:30	19:15 ~ 20:15	21:00 ~ 22:00
肩コリラックスヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)	アドバンス90 (会員様限定) (90分)	アロマラックスヨガ DEEP FOREST (60分)
桂川	桂川	伊藤	福中	伊藤	声田	声田	桂川
営業時間外		営業時間外		営業時間外		営業時間外	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
リンパデトックスヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	アロマラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
伊藤	桂川	桂川	声田	声田	桂川	桂川	桂川
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15	アロマラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	アロマラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	アロマラックスヨガ DEEP FOREST (60分)
お腹引き締めヨガ (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	ピラティス ポートキック (45分)	声田	声田	桂川	桂川	桂川
伊藤	声田	声田	声田	声田	桂川	桂川	桂川
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	17:30 ~ 18:30	19:15 ~ 20:15	21:00 ~ 22:00
肩コリラックスヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	21:00 ~ 22:00	アロマラックスヨガ (60分)	アドバンス90 (会員様限定) (90分)	アロマラックスヨガ DEEP FOREST (60分)
桂川	伊藤	伊藤	福中	伊藤	声田	声田	桂川
営業時間外		営業時間外		営業時間外		営業時間外	

love 長野店		【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール				2026/01/27 更新	
02/25	02/26	02/27	02/28				
水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30				10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
免疫セラピーヨガ (60分)				アロマラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	海汗ゲイコトヨガ (60分)		
伊藤				桂川	声田		
12:15 ~ 13:15				12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
お腹引き締めヨガ (60分)				パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		
伊藤				声田	桂川		
営業時間外		営業時間外		営業時間外		営業時間外	
14:00 ~ 15:00				14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45		
アドバンス90 (会員様限定) (90分)				肩コリラックスヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)		
伊藤				桂川	桂川		
15:45 ~ 16:45					15:45 ~ 16:45		
免疫セラピーヨガ (60分)					免疫セラピーヨガ (60分)		
伊藤					伊藤		
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
アロマラックスヨガ DEEP FOREST (60分)				全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)		
伊藤				声田	声田		
19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		
アロマラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)				（ピラティス） レッスン前10分ポーズ解説	骨盤矯正ヨガ (60分)		
声田				声田	伊藤		
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
肩コリラックスヨガ (60分)				免疫セラピーヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)		
桂川				伊藤	伊藤		
営業時間外		営業時間外		営業時間外		営業時間外	
16:30 ~ 18:30				16:30 ~ 18:30	16:30 ~ 18:30		
アドバンス90 (会員様限定) (90分)				アロマラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		
声田				声田	声田		
19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		
アロマラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)				免疫セラピーヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)		
桂川				声田	伊藤		
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
肩コリラックスヨガ (60分)				免疫セラピーヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		
桂川				伊藤	伊藤		
営業時間外		営業時間外		営業時間外		営業時間外	

love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。