

IoIve 山形店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール			2026/1/15 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 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)		10:30 ~ 11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (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 子宮温活ヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分)
目黒		川村	川村		目黒	鈴木	川村
12:15 ~ 13:15 小顎リフトピラティス (60分)		12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分)	12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分)		12:15 ~ 13:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分)
鈴木		川村	目黒		小野	目黒	小野
14:00 ~ 15:00 エアロビヨガ (60分)		14:00 ~ 15:00 もも尻ヨガティス (60分)	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		14:00 ~ 15:00 全身ととのう 寝たまんヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)
鈴木		鈴木	目黒		目黒	目黒	川村
15:45 ~ 16:45 免疫セラピーヨガ (60分)					15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分)	15:45 ~ 16:45 鴻汗ゲイストヨガ (60分)	15:45 ~ 16:45 鴻汗ゲイストヨガ (60分)
目黒					川村	小野	
定休日	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30 鴻汗ゲイストヨガ (60分)	17:30 ~ 18:30 小野	17:30 ~ 18:30 小顎リフトピラティス (60分)
					19:15 ~ 20:15 全般ととのう 寝たまんヨガ (60分)	19:15 ~ 20:15 川村	19:15 ~ 20:15 鈴木
					19:15 ~ 20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	19:15 ~ 20:15 小野	19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分)
					19:15 ~ 20:15 全般ととのう 寝たまんヨガ (60分)	19:15 ~ 20:15 鈴木	19:15 ~ 20:15 小野
					19:15 ~ 20:15 エアロビヨガ (60分)	19:15 ~ 20:15 小野	19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分)
					20:50 ~ 21:00 <ピラティス> レッスン前10分ポーズ解説	20:50 ~ 21:00 小野	20:50 ~ 21:00 小野
					21:00 ~ 21:45 BEAT CORE HIIT (45分)	21:00 ~ 22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 はじめてのホットピラティス (60分)
					21:00 ~ 21:45 小野	21:00 ~ 22:00 川村	21:00 ~ 22:00 小野
					21:00 ~ 21:45 小野	21:00 ~ 22:00 川村	21:00 ~ 22:00 鈴木
					21:00 ~ 21:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	21:00 ~ 22:00 小野	21:00 ~ 22:00 鈴木

IoIve 山形店		【 02/09 ~ 02/16 】		スケジュール		2026/1/15 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	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15	
	スタンダード60 (60分)	ボールでゆるめて ゆがみどりヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	もも尻ヨガティス (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	
	川村	川村		目黒	鈴木	小野	
	12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:00		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
	Movie Heroine Yoga (45分)	BEAT CORE HIIT (45分)		エアロピヨガ (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)	
	目黒	小野		鈴木	川村	目黒	
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	13:50 ~ 14:00	
	リンパデトックスヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	蒲汗グイットヨガ (60分)	（ピラティス） レッスン前10分ポーズ解説	
	目黒	目黒		目黒	小野	小野	
	営業時間外	15:45 ~ 16:45		営業時間外	15:45 ~ 16:45	14:00 ~ 15:00	
		パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)			みるみる変わる 姿勢ヨガティス (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	
		目黒			鈴木	小野	
	営業時間外	17:30 ~ 18:30		営業時間外	17:30 ~ 18:30	15:45 ~ 16:30	
		オトナのための オールインワンヨガ (60分)			花粉症スッキリヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	
		小野			小野	目黒	
	17:20 ~ 17:30			営業時間外	17:30 ~ 18:30	14:00 ~ 15:00	
	(ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説				17:30 ~ 18:30	みるみる変わる 姿勢ヨガティス (60分)	
	小野				17:30 ~ 18:30	はじめてのホットピラティス (60分)	
	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	鈴木	
	はじめてのホットピラティス (60分)				17:30 ~ 18:30	小野	
	小野				17:30 ~ 18:30	目黒	
	19:15 ~ 20:15			営業時間外	17:30 ~ 18:30	15:45 ~ 16:30	
	ボールでゆるめて ゆがみどりヨガ (60分)				17:30 ~ 18:30	花粉症スッキリヨガ (60分)	
	川村				17:30 ~ 18:30	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	
	21:00 ~ 22:00				17:30 ~ 18:30	鈴木	
	潮汗グイットヨガ (60分)				17:30 ~ 18:30	小野	
	小野				17:30 ~ 18:30	鈴木	

IoIve 山形店 【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/1/15	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		
<b>10:30 ~ 11:30</b>	<b>10:30 ~ 11:30</b>			<b>10:30 ~ 11:30</b>	<b>10:30 ~ 11:30</b>	<b>10:30 ~ 11:30</b>	<b>10:30 ~ 11:30</b>		
お腹引き締めヨガ (60分)	小顎リフトビラティス (60分)			免疫セラピーヨガ (60分)	満汗ゲイエトヨガ (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)	
小野	鈴木			目黒	小野	川村		目黒	
<b>12:15 ~ 13:15</b>	<b>12:15 ~ 13:15</b>			<b>12:15 ~ 13:00</b>	<b>12:15 ~ 13:15</b>	<b>12:15 ~ 13:15</b>	<b>12:15 ~ 13:15</b>		
スタンダード60 (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)			BEAT CORE HIIT (45分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	もも尻ヨガティス (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)	
川村	目黒			小野	目黒	鈴木		目黒	
<b>14:00 ~ 15:00</b>	<b>14:00 ~ 15:00</b>			<b>14:00 ~ 15:00</b>	<b>14:00 ~ 15:00</b>	<b>14:00 ~ 15:00</b>	<b>14:00 ~ 15:00</b>		
花粉症スッキリヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)			アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	背中美人ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	
小野	目黒			目黒	目黒	川村		川村	
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	
<b>17:30 ~ 18:30</b>		<b>17:30 ~ 18:30</b>		<b>17:30 ~ 18:30</b>		<b>17:30 ~ 18:30</b>		<b>17:30 ~ 18:30</b>	
免疫セラピーヨガ (60分)		子宮温活ヨガ (60分)		エアロビヨガ (60分)				スタンダード60 (60分)	
目黒		鈴木		鈴木				川村	
<b>19:15 ~ 20:15</b>	<b>19:15 ~ 20:15</b>	<b>19:15 ~ 20:00</b>	<b>19:15 ~ 20:15</b>	<b>19:15 ~ 20:00</b>	<b>19:15 ~ 20:15</b>	<b>19:15 ~ 20:00</b>	<b>19:15 ~ 20:15</b>	<b>19:15 ~ 20:15</b>	<b>19:15 ~ 20:15</b>
エアロビヨガ (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	エアロビヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分)	エアロビヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	小野	小野
鈴木	川村		目黒	鈴木		鈴木		小野	
<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>
小顎リフトビラティス (60分)	満汗ゲイエトヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	花粉症スッキリヨガ (60分)					お腹引き締めヨガ (60分)	
鈴木	小野		目黒					小野	
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	
<b>17:30 ~ 18:30</b>	<b>17:30 ~ 18:30</b>	<b>19:05 ~ 19:15</b>	<b>19:05 ~ 19:15</b>	<b>19:05 ~ 19:15</b>	<b>19:05 ~ 19:15</b>	<b>19:05 ~ 19:15</b>	<b>19:05 ~ 19:15</b>	<b>17:30 ~ 18:30</b>	<b>17:30 ~ 18:30</b>
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	〈ビラティス〉 レッスン前10分ポーズ解説	はじめてのホットビラティス (60分)	川村	鈴木	鈴木	鈴木	小野	小野
川村	川村		小野						
<b>19:15 ~ 20:00</b>	<b>19:15 ~ 20:15</b>	<b>19:15 ~ 20:15</b>	<b>19:15 ~ 20:15</b>	<b>19:15 ~ 20:15</b>	<b>19:15 ~ 20:15</b>	<b>19:15 ~ 20:15</b>	<b>19:15 ~ 20:15</b>	<b>19:15 ~ 20:15</b>	<b>19:15 ~ 20:15</b>
Movie Heroine Yoga (45分)	子宮温活ヨガ (60分)		はじめてのホットビラティス (60分)	目黒	鈴木	鈴木	鈴木		
目黒	鈴木		小野						
<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>
スタンダード60 (60分)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)		鈴木	鈴木	鈴木		小野	
川村	鈴木								
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	
<b>10:30 ~ 11:30</b>	<b>10:30 ~ 11:30</b>			<b>10:30 ~ 11:30</b>	<b>10:30 ~ 11:30</b>	<b>10:30 ~ 11:30</b>	<b>10:30 ~ 11:30</b>	<b>10:30 ~ 11:30</b>	<b>10:30 ~ 11:30</b>
免疫セラピーヨガ (60分)				満汗ゲイエトヨガ (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	川村	目黒	免疫セラピーヨガ (60分)	
小野				目黒	小野	川村	目黒	目黒	
<b>12:15 ~ 13:15</b>	<b>12:15 ~ 13:15</b>			<b>12:15 ~ 13:00</b>	<b>12:15 ~ 13:15</b>	<b>12:15 ~ 13:15</b>	<b>12:15 ~ 13:15</b>	<b>12:15 ~ 13:00</b>	<b>12:15 ~ 13:00</b>
全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)				BEAT CORE HIIT (45分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	もも尻ヨガティス (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)	
川村				小野	目黒	鈴木		目黒	
<b>14:00 ~ 15:00</b>	<b>14:00 ~ 15:00</b>			<b>14:00 ~ 15:00</b>	<b>14:00 ~ 15:00</b>	<b>14:00 ~ 15:00</b>	<b>14:00 ~ 15:00</b>	<b>14:00 ~ 15:00</b>	<b>14:00 ~ 15:00</b>
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)				アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	背中美人ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	
目黒				目黒	目黒	川村		川村	
<b>15:45 ~ 16:45</b>				<b>15:45 ~ 16:45</b>	<b>15:45 ~ 16:45</b>	<b>15:45 ~ 16:45</b>	<b>15:45 ~ 16:45</b>	<b>15:45 ~ 16:45</b>	<b>15:45 ~ 16:45</b>
小野				音楽でゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	川村		音楽でゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	
<b>17:20 ~ 17:30</b>				<b>17:20 ~ 17:30</b>	<b>17:20 ~ 17:30</b>	<b>17:20 ~ 17:30</b>	<b>17:20 ~ 17:30</b>	<b>17:20 ~ 17:30</b>	<b>17:20 ~ 17:30</b>
（ビラティス） レッスン前10分ポーズ解説				（ビラティス） レッスン前10分ポーズ解説	（ビラティス） レッスン前10分ポーズ解説	川村		（ビラティス） レッスン前10分ポーズ解説	
小野				小野	小野	川村		小野	
<b>17:30 ~ 18:30</b>				<b>17:30 ~ 18:30</b>	<b>17:30 ~ 18:30</b>	<b>17:30 ~ 18:30</b>	<b>17:30 ~ 18:30</b>	<b>17:30 ~ 18:30</b>	<b>17:30 ~ 18:30</b>
はじめてのホットビラティス (60分)				はじめてのホットビラティス (60分)	はじめてのホットビラティス (60分)	川村		はじめてのホットビラティス (60分)	
小野				小野	小野	川村		小野	
<b>21:00 ~ 22:00</b>				<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>
お腹引き締めヨガ (60分)				お腹引き締めヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	小野		お腹引き締めヨガ (60分)	
小野				小野	小野	小野		小野	
定休日		定休日		定休日		定休日		定休日	
<b>10:30 ~ 11:30</b>				<b>10:30 ~ 11:30</b>	<b>10:30 ~ 11:30</b>	<b>10:30 ~ 11:30</b>	<b>10:30 ~ 11:30</b>	<b>10:30 ~ 11:30</b>	<b>10:30 ~ 11:30</b>
免疫セラピーヨガ (60分)				免疫セラピーヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	川村		免疫セラピーヨガ (60分)	
目黒				目黒	目黒	川村		目黒	
<b>12:15 ~ 13:00</b>				<b>12:15 ~ 13:00</b>	<b>12:15 ~ 13:00</b>	<b>12:15 ~ 13:00</b>	<b>12:15 ~ 13:00</b>	<b>12:15 ~ 13:00</b>	<b>12:15 ~ 13:00</b>
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)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	川村		全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	
川村				川村	川村	川村		川村	
<b>14:00 ~ 15:00</b>				<b>14:00 ~ 15:00</b>	<b>14:00 ~ 15:00</b>	<b>14:00 ~ 15:00</b>	<b>14:00 ~ 15:00</b>	<b>14:00 ~ 15:00</b>	<b>14:00 ~ 15:00</b>
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)				アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	川村		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	
目黒				目黒	目黒	川村		目黒	
<b>15:45 ~ 16:45</b>				<b>15:45 ~ 16:45</b>	<b>15:45 ~ 16:45</b>	<b>15:45 ~ 16:45</b>	<b>15:45 ~ 16:45</b>	<b>15:45 ~ 16:45</b>	<b>15:45 ~ 16:45</b>
小野				音楽でゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	川村		音楽でゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	
<b>17:30 ~ 18:30</b>				<b>17:30 ~ 18:30</b>	<b>17:30 ~ 18:30</b>	<b>17:30 ~ 18:30</b>	<b>17:30 ~ 18:30</b>	<b>17:30 ~ 18:30</b>	<b>17:30 ~ 18:30</b>
はじめてのホットビラティス (60分)				はじめてのホットビラティス (60分)	はじめてのホットビラティス (60分)	川村		はじめてのホットビラティス (60分)	
小野				小野	小野	川村		小野	
<b>21:00 ~ 22:00</b>				<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>
お腹引き締めヨガ (60分)				お腹引き締めヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	小野		お腹引き締めヨガ (60分)	
小野				小野	小野	小野		小野	
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	
<b>10:30 ~ 11:30</b>				<b>10:30 ~ 11:30</b>	<b>10:30 ~ 11:30</b>	<b>10:30 ~ 11:30</b>	<b>10:30 ~ 11:30</b>	<b>10:30 ~ 11:30</b>	<b>10:30 ~ 11:30</b>
免疫セラピーヨガ (60分)				免疫セラピーヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	川村		免疫セラピーヨガ (60分)	
目黒				目黒	目黒	川村		目黒	
<b>12:15 ~ 13:00</b>				<b>12:15 ~ 13:00</b>	<b>12:15 ~ 13:00</b>	<b>12:15 ~ 13:00</b>	<b>12:15 ~ 13:00</b>	<b>12:15 ~ 13:00</b>	<b>12:15 ~ 13:00</b>
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)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	川村		全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	
川村				川村	川村	川村		川村	
<b>14:00 ~ 15:00</b>				<b>14:00 ~ 15:00</b>	<b>14:00 ~ 15:00</b>	<b>14:00 ~ 15:00</b>	<b>14:00 ~ 15:00</b>	<b>14:00 ~ 15:00</b>	<b>14:00 ~ 15:00</b>
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)				アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	川村		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	
目黒				目黒	目黒	川村		目黒	
<b>15:45 ~ 16:45</b>				<b>15:45 ~ 16:45</b>	<b>15:45 ~ 16:45</b>	<b>15:45 ~ 16:45</b>	<b>15:45 ~ 16:45</b>	<b>15:45 ~ 16:45</b>	<b>15:45 ~ 16:45</b>
小野				音楽でゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	川村		音楽でゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	
<b>17:30 ~ 18:30</b>				<b>17:30 ~ 18:30</b>	<b>17:30 ~ 18:30</b>	<b>17:30 ~ 18:30</b>	<b>17:30 ~ 18:30</b>	<b>17:30 ~ 18:30</b>	<b>17:30 ~ 18:30</b>
はじめてのホットビラティス (60分)				はじめてのホットビラティス (60分)	はじめてのホットビラティス (60分)	川村		はじめてのホットビラティス (60分)	
小野				小野	小野	川村		小野	
<b>21:00 ~ 22:00</b>				<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>	<b>21:00 ~ 22:00</b>
お腹引き締めヨガ (60分)				お腹引き締めヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)				

# 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、生活中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。