

## スケジュール

2028/8/15

更新

| 07/01                      | 07/02                   | 07/03                              | 07/04                              | 07/05                       | 07/06                 | 07/07                               | 07/08                       |
|----------------------------|-------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| 水                          | 木                       | 金                                  | 土                                  | 日                           | 月                     | 火                                   | 水                           |
| 10:30 ~ 11:30              | 営業時間外                   | 10:30 ~ 11:30                      | 10:30 ~ 11:30                      | 10:30 ~ 11:15               | 定休日                   | 10:30 ~ 11:30                       | 10:30 ~ 11:30               |
| 骨盤底筋トレーニングヨガ<br>(60分)      |                         | はじめてのホットピラティス<br>(60分)             | アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(60分) | BEAT CORE HIIT<br>(45分)     |                       | 滝汗ダイエット<br>(60分)                    | 免座セラピーヨガ<br>(60分)           |
| M.Ayumi                    |                         | O.Kanako                           | M.Ayumi                            | O.Kanako                    |                       | O.Kanako                            | M.Ayumi                     |
| 12:15 ~ 13:00              |                         | 12:15 ~ 13:15                      | 12:15 ~ 13:15                      | 12:15 ~ 13:15               |                       | 12:15 ~ 13:15                       | 12:15 ~ 13:15               |
| ピラティス<br>ブートキャンプ<br>(45分)  |                         | スタンダード 60<br>(60分)                 | Sound Feel Yoga<br>ver.2(60分)      | リンパデトックスヨガ<br>(60分)         |                       | スタンダード 60<br>(60分)                  | はじめてのパワーヨガ<br>(金具制限定) (60分) |
| E.Mei                      |                         | H.Yua                              | E.Mei                              | H.Yua                       |                       | H.Yua                               | O.Kanako                    |
| 14:00 ~ 15:00              |                         | 14:00 ~ 15:00                      | 14:00 ~ 15:00                      | 14:00 ~ 15:00               |                       | 14:00 ~ 15:00                       | 14:00 ~ 15:00               |
| 金身ととのう<br>夜たまんまヨガ<br>(60分) |                         | 滝汗ダイエット<br>(60分)                   | もも尻ヨガティス<br>(60分)                  | はじめてのパワーヨガ<br>(金具制限定) (60分) |                       | 骨盤矯正ヨガ<br>(60分)                     | 営業時間外                       |
| M.Ayumi                    |                         | O.Kanako                           | M.Ayumi                            | O.Kanako                    |                       | O.Kanako                            |                             |
| 営業時間外                      |                         | 営業時間外                              | 15:45 ~ 16:45                      | 15:45 ~ 16:45               |                       | 営業時間外                               |                             |
|                            | 眠る体に整えるヨガ<br>(60分)      |                                    | スタンダード 60<br>(60分)                 |                             |                       |                                     |                             |
|                            | E.Mei                   |                                    | H.Yua                              |                             |                       |                                     |                             |
|                            | 17:30 ~ 18:30           |                                    |                                    |                             |                       |                                     |                             |
|                            | スタンダード 60<br>(60分)      |                                    |                                    |                             |                       |                                     |                             |
|                            | S.Ayane                 |                                    |                                    |                             |                       |                                     |                             |
|                            | 17:30 ~ 18:30           | 17:30 ~ 18:30                      | 営業時間外                              |                             | 17:30 ~ 18:30         | 17:30 ~ 18:30                       |                             |
|                            | 骨盤矯正ヨガ<br>(60分)         | アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(60分) |                                    |                             | スタンダード 60<br>(60分)    | エアロビヨガ<br>(60分)                     |                             |
|                            | O.Kanako                | M.Ayumi                            |                                    |                             | S.Ayane               | E.Mei                               |                             |
| 19:15 ~ 20:15              | 19:15 ~ 20:15           | 19:15 ~ 20:15                      |                                    |                             | 19:15 ~ 20:15         | 19:15 ~ 20:15                       |                             |
| 滝汗ダイエット<br>(60分)           | スタンダード 60<br>(60分)      | 純ボディフロー<br>ピラティス<br>(60分)          |                                    |                             | 骨盤底筋トレーニングヨガ<br>(60分) | アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(60分) |                             |
| O.Kanako                   | S.Ayane                 | E.Mei                              |                                    | M.Ayumi                     | E.Mei                 |                                     |                             |
| 21:00 ~ 22:00              | 21:00 ~ 21:45           | 21:00 ~ 22:00                      |                                    |                             |                       | 21:00 ~ 22:00                       | 21:00 ~ 22:00               |
| はじめてのホットピラティス<br>(60分)     | BEAT CORE HIIT<br>(45分) | 肩コリラックスヨガ<br>(60分)                 |                                    |                             |                       | もも尻ヨガティス<br>(60分)                   | スタンダード 60<br>(60分)          |
| O.Kanako                   | O.Kanako                | E.Mei                              |                                    |                             |                       | M.Ayumi                             | O.Kanako                    |

## スケジュール

2028/8/15

更新

| 07/09                                                  | 07/10                                                    | 07/11                                                    | 07/12                                                      | 07/13                                          | 07/14                                            | 07/15                                                    | 07/16                                                    |       |                                                 |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------|
| 木                                                      | 金                                                        | 土                                                        | 日                                                          | 月                                              | 火                                                | 水                                                        | 木                                                        |       |                                                 |
| 営業時間外                                                  | 10:20 ~ 10:30<br>【アサナ解説】マリチのポーズ<br>M.Ayumi               | 10:30 ~ 12:00<br>EXハバーヨガ<br>(会員様限定) (90分)<br>E.Mei       | 10:30 ~ 11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX (60分)<br>E.Mei | 定休日                                            | 10:30 ~ 11:30<br>背中美人ヨガ<br>(60分)<br>E.Mei        | 10:30 ~ 11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>(60分)<br>O.Kanako             | 営業時間外                                                    |       |                                                 |
|                                                        | 10:30 ~ 11:30<br>骨盤底筋トレーニングヨガ<br>(60分)<br>M.Ayumi        | 12:35 ~ 12:45<br>【アサナ解説】ダウンドック<br>E.Mei                  | 12:15 ~ 13:15<br>IolveのWorkout MIX (60分)<br>O.Kanako       |                                                | 12:15 ~ 13:15<br>スタンダード 60<br>(60分)<br>E.Mei     | 12:15 ~ 13:15<br>IolveのWorkout MIX (60分)<br>O.Kanako     |                                                          |       |                                                 |
|                                                        | 12:15 ~ 13:15<br>もも原ヨガティス<br>(60分)<br>M.Ayumi            | 12:45 ~ 13:45<br>肩コリラックスヨガ<br>(60分)<br>E.Mei             | 13:50 ~ 14:00<br>【アサナ解説】コブラのポーズ<br>O.Kanako                |                                                | 14:00 ~ 15:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス (60分)<br>E.Mei | 13:50 ~ 14:00<br>【アサナ解説】ダウンドック<br>E.Mei                  |                                                          |       |                                                 |
|                                                        | 14:00 ~ 15:00<br>スタンダード 60<br>(60分)<br>S.Ayane           | 14:30 ~ 15:15<br>BEAT CORE HIIT (45分)<br>O.Kanako        | 14:00 ~ 15:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>(60分)<br>O.Kanako               |                                                | 営業時間外                                            | 14:00 ~ 15:00<br>肩コリラックスヨガ<br>(60分)<br>E.Mei             |                                                          |       |                                                 |
|                                                        | 営業時間外                                                    | 16:00 ~ 17:00<br>スタンダード 60<br>(60分)<br>S.Ayane           | 15:45 ~ 16:45<br>エアロビヨガ<br>(60分)<br>E.Mei                  |                                                |                                                  | 営業時間外                                                    |                                                          |       |                                                 |
|                                                        |                                                          | 17:45 ~ 18:45<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>O.Kanako      | 17:30 ~ 18:30<br>特別レッスン (60分)<br>M.Ayumi                   |                                                |                                                  |                                                          |                                                          | 営業時間外 |                                                 |
|                                                        |                                                          | 19:15 ~ 20:15<br>背中美人ヨガ<br>(60分)<br>M.Ayumi              | 営業時間外                                                      |                                                |                                                  |                                                          |                                                          |       | 20:50 ~ 21:00<br>【アサナ解説】英雄 1 のポーズ<br>O.Kanako   |
|                                                        | 21:00 ~ 22:00<br>全身とこのう<br>るたまんまヨガ<br>(60分)<br>M.Ayumi   | 21:00 ~ 22:00<br>はじめてのハニーヨガ<br>(会員様限定) (60分)<br>O.Kanako |                                                            |                                                | 21:00 ~ 22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>H.Yua    | 21:00 ~ 22:00<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2 (60分)<br>E.Mei |                                                          |       |                                                 |
|                                                        | 17:20 ~ 17:30<br>【アサナ解説】コブラのポーズ<br>H.Yua                 | 営業時間外                                                    | 17:45 ~ 18:45<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>O.Kanako        |                                                | 17:30 ~ 18:30<br>特別レッスン (60分)<br>M.Ayumi         | 17:30 ~ 18:30<br>進汗ダイエットヨガ<br>(60分)<br>O.Kanako          |                                                          | 営業時間外 | 17:30 ~ 18:30<br>スタンダード 60<br>(60分)<br>S.Ayane  |
|                                                        | 17:30 ~ 18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>H.Yua            |                                                          | 営業時間外                                                      |                                                | 営業時間外                                            | 営業時間外                                                    |                                                          |       | 19:15 ~ 20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>S.Ayane |
| 19:15 ~ 20:15<br>背中美人ヨガ<br>(60分)<br>M.Ayumi            | 20:50 ~ 21:00<br>【アサナ解説】英雄 1 のポーズ<br>O.Kanako            |                                                          |                                                            | 19:15 ~ 20:15<br>スタンダード 60<br>(60分)<br>S.Ayane |                                                  |                                                          | 19:15 ~ 20:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>(60分)<br>E.Mei              |       |                                                 |
| 21:00 ~ 22:00<br>全身とこのう<br>るたまんまヨガ<br>(60分)<br>M.Ayumi | 21:00 ~ 22:00<br>はじめてのハニーヨガ<br>(会員様限定) (60分)<br>O.Kanako |                                                          |                                                            | 21:00 ~ 22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>H.Yua  |                                                  |                                                          | 21:00 ~ 22:00<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2 (60分)<br>E.Mei |       |                                                 |

| 【 07/17 ~ 07/24 】         |  |                                    | スケジュール |                           |  | 2026/06/16 更新               |  |                                    |  |                            |  |                            |  |                                    |  |
|---------------------------|--|------------------------------------|--------|---------------------------|--|-----------------------------|--|------------------------------------|--|----------------------------|--|----------------------------|--|------------------------------------|--|
| 07/17                     |  | 07/18                              |        | 07/19                     |  | 07/20                       |  | 07/21                              |  | 07/22                      |  | 07/23                      |  | 07/24                              |  |
| 金                         |  | 土                                  |        | 日                         |  | 月                           |  | 火                                  |  | 水                          |  | 木                          |  | 金                                  |  |
| 10:30 ~ 11:30             |  | 10:20 ~ 10:30                      |        | 10:30 ~ 11:30             |  |                             |  | 10:30 ~ 11:30                      |  | 10:30 ~ 11:30              |  |                            |  | 10:30 ~ 11:30                      |  |
| リンパデトックスヨガ<br>(60分)       |  | 【アサナ解説】美雄 1のポーズ                    |        | 免疫セラピーヨガ<br>(60分)         |  |                             |  | スタンダード 60<br>(60分)                 |  | IolveのWorkout MIX<br>(60分) |  |                            |  | セルトル美顔ヨガ<br>(60分)                  |  |
| S.Ayane                   |  | M.Ayumi                            |        | M.Ayumi                   |  |                             |  | S.Ayane                            |  | O.Kanako                   |  |                            |  | E.Mei                              |  |
| 12:15 ~ 13:15             |  | 10:30 ~ 11:30                      |        | 12:15 ~ 13:45             |  |                             |  | 12:05 ~ 12:15                      |  | 12:15 ~ 13:15              |  |                            |  | 12:15 ~ 13:15                      |  |
| スタンダード 60<br>(60分)        |  | 青盤座筋トレーニングヨガ<br>(60分)              |        | EXパワーヨガ<br>(会員様限定) (90分)  |  |                             |  | 【アサナ解説】ダウンドック                      |  | スタンダード 60<br>(60分)         |  |                            |  | アロマリラクسسヨガ<br>FRUITY DIET<br>(60分) |  |
| S.Ayane                   |  | M.Ayumi                            |        | E.Mei                     |  |                             |  | O.Kanako                           |  | S.Ayane                    |  |                            |  | E.Mei                              |  |
| 14:00 ~ 15:00             |  | 12:15 ~ 13:15                      |        | 14:20 ~ 14:30             |  |                             |  | 12:15 ~ 13:15                      |  |                            |  |                            |  | 14:00 ~ 15:00                      |  |
| エアロビヨガ<br>(60分)           |  | IolveのWorkout MIX<br>(60分)         |        | 【アサナ解説】コブラのポーズ            |  |                             |  | 流汗ダイエット<br>(60分)                   |  |                            |  |                            |  | スタンダード 60<br>(60分)                 |  |
| E.Mei                     |  | E.Mei                              |        | H.Yua                     |  |                             |  | O.Kanako                           |  |                            |  |                            |  | H.Yua                              |  |
| 営業時間外                     |  | 14:00 ~ 15:00                      |        | 14:30 ~ 15:30             |  |                             |  | 14:00 ~ 15:00                      |  | 営業時間外                      |  |                            |  | 営業時間外                              |  |
|                           |  | アロマリラクسسヨガ<br>DEEP FOREST<br>(60分) |        | スタンダード 60<br>(60分)        |  | はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) (60分) |  |                                    |  |                            |  |                            |  |                                    |  |
|                           |  | M.Ayumi                            |        | H.Yua                     |  | O.Kanako                    |  |                                    |  |                            |  |                            |  |                                    |  |
|                           |  | 15:45 ~ 16:45                      |        | 16:15 ~ 17:15             |  |                             |  |                                    |  |                            |  |                            |  |                                    |  |
|                           |  | 育中美人ヨガ<br>(60分)                    |        | 美ボディフロー<br>ピラティス<br>(60分) |  |                             |  |                                    |  |                            |  |                            |  |                                    |  |
|                           |  | E.Mei                              |        | E.Mei                     |  |                             |  |                                    |  |                            |  |                            |  |                                    |  |
| 17:30 ~ 18:30             |  | 17:30 ~ 18:30                      |        | 営業時間外                     |  |                             |  |                                    |  |                            |  |                            |  |                                    |  |
| リンパデトックスヨガ<br>(60分)       |  | スタンダード 60<br>(60分)                 |        |                           |  |                             |  | 17:30 ~ 18:15                      |  |                            |  |                            |  |                                    |  |
| H.Yua                     |  | S.Ayane                            |        |                           |  |                             |  | ピラティス<br>フートキャンブ<br>(45分)          |  |                            |  |                            |  |                                    |  |
|                           |  |                                    |        |                           |  |                             |  | E.Mei                              |  |                            |  |                            |  |                                    |  |
| 19:15 ~ 20:15             |  | 営業時間外                              |        |                           |  | 17:30 ~ 18:30               |  | 19:05 ~ 19:15                      |  | 17:30 ~ 18:30              |  | 17:30 ~ 18:30              |  |                                    |  |
| 青盤矯正ヨガ<br>(60分)           |  |                                    |        | 金身とどう<br>渡したかヨガ<br>(60分)  |  | 【アサナ解説】美雄 1のポーズ             |  | 眠れる体に覚えるヨガ<br>(60分)                |  | 青盤矯正ヨガ<br>(60分)            |  |                            |  |                                    |  |
| E.Mei                     |  |                                    |        | M.Ayumi                   |  | M.Ayumi                     |  | M.Ayumi                            |  | O.Kanako                   |  |                            |  |                                    |  |
| 20:50 ~ 21:00             |  |                                    |        |                           |  | 19:15 ~ 20:15               |  | 19:15 ~ 20:15                      |  | 19:15 ~ 20:15              |  | 19:15 ~ 20:15              |  |                                    |  |
| 【アサナ解説】ダウンドック             |  |                                    |        |                           |  | IolveのWorkout MIX<br>(60分)  |  | アロマリラクسسヨガ<br>DEEP FOREST<br>(60分) |  | もも戻しヨガティス<br>(60分)         |  | スタンダード 60<br>(60分)         |  |                                    |  |
| E.Mei                     |  |                                    |        |                           |  | E.Mei                       |  | M.Ayumi                            |  | M.Ayumi                    |  | S.Ayane                    |  |                                    |  |
| 21:00 ~ 22:00             |  |                                    |        |                           |  | 21:00 ~ 22:00               |  | 21:00 ~ 22:00                      |  | 21:00 ~ 22:00              |  | 21:00 ~ 22:00              |  |                                    |  |
| 美ボディフロー<br>ピラティス<br>(60分) |  |                                    |        |                           |  | 青盤座筋トレーニングヨガ<br>(60分)       |  | セルトル美顔ヨガ<br>(60分)                  |  | リンパデトックスヨガ<br>(60分)        |  | IolveのWorkout MIX<br>(60分) |  |                                    |  |
| E.Mei                     |  |                                    |        |                           |  | M.Ayumi                     |  | E.Mei                              |  | H.Yua                      |  | O.Kanako                   |  |                                    |  |

| love 山形店                           |  | 【 07/25 ~ 07/31 】         |  | スケジュール              |  | 2028/9/16 更新                |  |                            |  |                               |  |                               |  |
|------------------------------------|--|---------------------------|--|---------------------|--|-----------------------------|--|----------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|--|
| 07/25                              |  | 07/26                     |  | 07/27               |  | 07/28                       |  | 07/29                      |  | 07/30                         |  | 07/31                         |  |
| 土                                  |  | 日                         |  | 月                   |  | 火                           |  | 水                          |  | 木                             |  | 金                             |  |
| 10:30 ~ 11:30                      |  | 10:30 ~ 11:30             |  |                     |  | 10:30 ~ 11:30               |  | 10:30 ~ 11:30              |  |                               |  | 10:30 ~ 11:30                 |  |
| アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(60分) |  | エアロビヨガ<br>(60分)           |  |                     |  | もも原ヨガティス<br>(60分)           |  | 骨盤底筋トレーニングヨガ<br>(60分)      |  |                               |  | 全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(60分)    |  |
| M.Ayumi                            |  | E.Mei                     |  |                     |  | M.Ayumi                     |  | M.Ayumi                    |  |                               |  | M.Ayumi                       |  |
| 12:15 ~ 13:00                      |  | 12:15 ~ 13:15             |  |                     |  | 12:15 ~ 13:15               |  | 12:15 ~ 13:15              |  |                               |  | 12:15 ~ 13:15                 |  |
| BEAT CORE HIIT<br>(45分)            |  | リンパデトックスヨガ<br>(60分)       |  |                     |  | スタンダード 60<br>(60分)          |  | 背中美人ヨガ<br>(60分)            |  |                               |  | 眠れる体に整えるヨガ<br>(60分)           |  |
| O.Kanako                           |  | S.Ayane                   |  |                     |  | H.Yua                       |  | M.Ayumi                    |  |                               |  | M.Ayumi                       |  |
| 14:00 ~ 15:00                      |  | 14:00 ~ 15:00             |  |                     |  | 14:00 ~ 15:00               |  | 14:00 ~ 15:00              |  |                               |  | 14:00 ~ 15:00                 |  |
| 眠れる体に整えるヨガ<br>(60分)                |  | loveのWorkout MIX<br>(60分) |  |                     |  | 全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(60分)  |  | リンパデトックスヨガ<br>(60分)        |  |                               |  | Sound Feel Yoga<br>ver.2(60分) |  |
| M.Ayumi                            |  | E.Mei                     |  |                     |  | M.Ayumi                     |  | S.Ayane                    |  |                               |  | E.Mei                         |  |
| 15:45 ~ 16:45                      |  | 15:45 ~ 16:45             |  |                     |  |                             |  |                            |  | 営業時間外                         |  |                               |  |
| リンパデトックスヨガ<br>(60分)                |  | 肩こりラックスヨガ<br>(60分)        |  |                     |  |                             |  |                            |  |                               |  |                               |  |
| S.Ayane                            |  | E.Mei                     |  |                     |  |                             |  |                            |  |                               |  |                               |  |
| 17:30 ~ 18:30                      |  |                           |  | 定休日                 |  | 営業時間外                       |  | 営業時間外                      |  |                               |  |                               |  |
| はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) ( 60分 )      |  |                           |  |                     |  |                             |  |                            |  |                               |  |                               |  |
| O.Kanako                           |  |                           |  |                     |  |                             |  |                            |  |                               |  |                               |  |
|                                    |  |                           |  |                     |  |                             |  |                            |  |                               |  |                               |  |
|                                    |  |                           |  |                     |  |                             |  |                            |  |                               |  |                               |  |
| 営業時間外                              |  | 営業時間外                     |  |                     |  | 17:30 ~ 18:30               |  |                            |  | 17:30 ~ 18:30                 |  | 17:30 ~ 18:15                 |  |
|                                    |  |                           |  | リンパデトックスヨガ<br>(60分) |  |                             |  | もも原ヨガティス<br>(60分)          |  | BEAT CORE HIIT<br>(45分)       |  |                               |  |
|                                    |  |                           |  | S.Ayane             |  |                             |  | M.Ayumi                    |  | O.Kanako                      |  |                               |  |
|                                    |  |                           |  | 19:15 ~ 20:15       |  | 18:45 ~ 20:15               |  | 19:15 ~ 20:15              |  | 19:15 ~ 20:15                 |  |                               |  |
|                                    |  |                           |  | 骨盤矯正ヨガ<br>(60分)     |  | EXパイヤーヨガ<br>(会員様限定) ( 90分 ) |  | 全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(60分) |  | はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) ( 60分 ) |  |                               |  |
|                                    |  |                           |  |                     |  | O.Kanako                    |  | E.Mei                      |  | M.Ayumi                       |  | E.Mei                         |  |
| 21:00 ~ 22:00                      |  | 21:00 ~ 22:00             |  |                     |  | 21:00 ~ 22:00               |  | 21:00 ~ 22:00              |  | 21:00 ~ 22:00                 |  | 21:00 ~ 22:00                 |  |
| 増汗ダミヨギ<br>(60分)                    |  | リンパデトックスヨガ<br>(60分)       |  |                     |  | リンパデトックスヨガ<br>(60分)         |  | 眠れる体に整えるヨガ<br>(60分)        |  |                               |  | スタンダード 60<br>(60分)            |  |
| O.Kanako                           |  | H.Yua                     |  |                     |  | H.Yua                       |  | E.Mei                      |  |                               |  | H.Yua                         |  |