

love 上田店		【 11/01 ~ 11/08 】			スケジュール		2025/11/08
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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 (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	オナのための オールインヨガ (60分)
長谷川	奥平		奥平	奥平		北村	長谷川
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15
スリムアッププレス (60分)	スタンダード60 (60分)		BEAT CORE HIIT (45分)	骨盤矯正ヨガ (60分)		オナのための オールインヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)
長谷川	常盤		声源	奥平		北村	長谷川
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00
スタンダード60 (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)		肩コリラックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)
常盤	声源		田村	田村		奥平	奥平
15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45
青中成人ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)
田村	奥平		奥平	常盤		奥平	田村
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30
眠れる体に整えるヨガ (60分)							お腹引き締めヨガ (60分)
田村							田村
19:00 ~ 20:00							19:00 ~ 20:00
はじめてのホットピラティス (60分)							スタンダード60 (60分)
奥平							奥平
		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
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			オナのための オールインヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	スタンダード60 (60分)
			長谷川	田村	長谷川	常盤	常盤
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			スタンダード60 (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)
			常盤	長谷川	長谷川	田村	田村
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			リンパデトックスヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)
			長谷川	長谷川	常盤	田村	田村

olve 上田店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/11/09 更新	
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:15		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
美ボディヨガ ピラティス (60分)		眠れる体に整えるヨガ (60分)	はじめてのハイキーパス (会員標準課定) (60分)		痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	オナのための オールインヨガ (60分)
奥平		藤崎	長谷川		奥平	常盤	長谷川
12:00 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
アドバンス90 (会員標準課定) (90分)		スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)
田村		藤崎	長谷川		奥平	長谷川	奥平
14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
骨盤矯正ヨガ (60分)		お腹引き締めヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)		眠れる体に整えるヨガ (60分)	骨中奥人ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)
奥平		長谷川	田村		田村	奥平	奥平
15:45 ~ 16:45		15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)			お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	スリムアッププレス (60分)
田村		奥平			田村	未定	長谷川
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	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
スタンダード60 (60分)		青中奥人ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		スタンダード60 (60分)		
長谷川		田村	田村		未定		
19:30 ~ 20:15		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
BEAT CORE HIIT (45分)		はじめてのホットピラティス (60分)		スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		
北村		奥平		常盤	長谷川		
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
跳活ヨガ ver.2 (60分)		スタンダード60 (60分)	青中奥人ヨガ (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員標準課定) (60分)		
奥平		常盤	田村		長谷川		

love 上田店		【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール				2025/11/09 更新		
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
	10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)			10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分)	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分)	10:30 ~ 11:30 肩コリラックスヨガ (60分)	
	声導	奥平			常盤	奥平	長谷川	
	12:00 ~ 13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	12:00 ~ 13:00 スタンダード 60 (60分)			12:00 ~ 13:00 青中華人ヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分)	12:15 ~ 13:15 スリムアッププレス (60分)	
	声導	常盤			奥平	常盤	長谷川	
	13:30 ~ 14:30 スタンダード 60 (60分)	13:30 ~ 14:30 免疫セラピーヨガ (60分)			13:30 ~ 14:30 リンパデトックスヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (全員様限定) (60分)	14:00 ~ 14:45 BEAT CORE HIIT (45分)	
	常盤	奥平			奥平	長谷川	声導	
	15:00 ~ 16:00 はじめてのパワーヨガ (全員様限定) (60分)	15:00 ~ 16:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)			15:00 ~ 16:00 スタンダード 60 (60分)	15:45 ~ 16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	15:45 ~ 16:45 スタンダード 60 (60分)	
	長谷川	田村			未定	奥平	常盤	
定休日	営業時間外		営業時間外		営業時間外		営業時間外	
	18:00 ~ 19:00 スリムアッププレス (60分)		18:00 ~ 19:00 スタンダード 60 (60分)		18:00 ~ 19:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)		18:00 ~ 19:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	
	長谷川		未定		奥平		田村	
	19:30 ~ 20:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		19:30 ~ 20:30 はじめてのパワーヨガ (全員様限定) (60分)		19:30 ~ 20:30 リンパデトックスヨガ (60分)		19:30 ~ 20:30 お腹引き締めヨガ (60分)	
	田村		北村		長谷川		田村	
	21:00 ~ 22:00 二の脚引き締めヨガ (60分)		21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分)		21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分)		21:00 ~ 22:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	
	田村		田村		未定		長谷川	
	営業時間外		営業時間外		営業時間外		営業時間外	
	18:00 ~ 19:00 肩コリラックスヨガ (60分)		18:00 ~ 19:00 お腹引き締めヨガ (60分)		18:00 ~ 19:00 スタンダード 60 (60分)		18:00 ~ 19:00 免疫セラピーヨガ (60分)	
	長谷川		常盤		北村		田村	

love 上田店		【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール				2025/11/09 更新	
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30		
火	水	木	金	土	日		
	10:30 ~ 11:30 エアロビヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		10:30 ~ 11:30 肩コリラックスヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 スリムアッププレス (60分)	
	田村	田村		長谷川	北村	長谷川	
	12:00 ~ 13:00 リンパデトックスヨガ (60分)	12:00 ~ 13:00 二の脚引き締めヨガ (60分)		12:00 ~ 13:00 お腹引き締めヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 小顎リフピラティス (60分)	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	
	奥平	田村		長谷川	北村	声導	
	13:30 ~ 14:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	13:30 ~ 14:30 スタンダード 60 (60分)		13:30 ~ 14:30 スタンダード 60 (60分)	14:00 ~ 15:00 肩コリラックスヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 エアロビヨガ (60分)	
	田村	常盤		未定	長谷川	田村	
	15:00 ~ 16:00 眠れる体に整えるヨガ (60分)		15:00 ~ 16:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	15:45 ~ 16:45 二の脚引き締めヨガ (60分)	15:45 ~ 16:45 はじめてのパワーヨガ (全員様限定) (60分)	15:45 ~ 16:45 長谷川	
	轟崎			長谷川	田村	長谷川	
	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	
	18:00 ~ 19:00 肩コリラックスヨガ (60分)	18:00 ~ 19:00 お腹引き締めヨガ (60分)	18:00 ~ 19:00 スタンダード 60 (60分)	17:30 ~ 18:30 免疫セラピーヨガ (60分)	18:00 ~ 19:00 北村		
	長谷川	長谷川	常盤	北村			
	19:30 ~ 20:30 スタンダード 60 (60分)	19:30 ~ 20:30 小顎リフピラティス (60分)	19:30 ~ 20:30 美ボディフロー ピラティス (60分)	19:00 ~ 20:30 アドバンス 90 (全員様限定) (90分)	19:00 ~ 20:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	19:00 ~ 20:00 田村	
	未定	奥平	奥平	田村	アロマリラックスヨガ ver.2 (60分)	長谷川	
	21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 脚活ヨガ ver.2 (60分)	21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	21:00 ~ 22:00 エアロビヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 田村		
	長谷川	奥平	奥平	田村			