

love 上田店		【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール					2025/06/29 更新	
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
ホットピラティス (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)			眠れる体に整えるヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	
奥平	奥平			声津	田村	猪又	声津	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:00 ~ 13:00	
スタンダード60 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)		痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員特選定) (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	奥平	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	
猪崎	声津			奥平	奥平	奥平	北村	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:15		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45		13:30 ~ 14:30	
骨盤矯正ヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)		骨盤矯正ヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)			
声津	声津			声津	田村	奥平	スタンダード60 (60分)	
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		15:00 ~ 16:00	
肩コリラックスヨガ (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		肩コリラックスヨガ (60分)	
北村	奥平			北村	長谷川	猪又	北村	
					17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
					子宮温活ヨガ (60分)		長谷川	
					19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	
					美ボディフロー ピラティス (60分)		美ボディフロー ピラティス (60分)	
					奥平		奥平	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
パワーヨガ Advance (会員特選定) (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)				リンパデトックスヨガ (60分)	
北村	奥平	北村	長谷川				奥平	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:15	
美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)				BEAT CORE HIIT (45分)	
北村	北村	声津	長谷川				奥平	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
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)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	肩コリラックスヨガ (60分)				アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	
奥平	北村	声津	北村				北村	

love 上田店		【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール					2025/06/29 更新	
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:15			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	9:00 ~ 10:00	10:30 ~ 11:30	
Beat Drum Diet 3.0 (45分)			お腹引き締めヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員特選定) (60分)	特別レッスン (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	
声津			田村	声津	北村	奥平	田村	
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	10:30 ~ 11:30	12:00 ~ 13:00	
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)			眠れる体に整えるヨガ (60分)	DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	
奥平			田村	声津	長谷川	奥平	田村	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	12:00 ~ 13:00	13:30 ~ 14:30	
骨盤矯正ヨガ (60分)			オトナのための オールインワンヨガ (60分)	ホットピラティス (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(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)	
声津			長谷川	奥平	北村	声津	声津	
15:00 ~ 16:00				15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	13:30 ~ 14:30	15:00 ~ 16:00	
リンパデトックスヨガ (60分)				お腹引き締めヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	
奥平				田村	長谷川	声津	長谷川	
					17:30 ~ 18:30			
					骨盤矯正ヨガ (60分)			
					奥平			
					19:00 ~ 20:00			
					スタンダード60 (60分)			
					長谷川			
17:30 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
アドレクス90 (会員特選定) (90分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)				お腹引き締めヨガ (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	
北村	奥平	北村				長谷川	北村	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
肩コリラックスヨガ (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員特選定) (60分)				子宮温活ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	
北村	奥平	北村				長谷川	北村	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
パワーヨガ Advance (会員特選定) (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	リンパデトックスヨガ (60分)				オトナのための オールインワンヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)	
奥平	北村	奥平				北村	長谷川	

love 上田店		【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール				2025/06/29 更新	
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
		10:20 ~ 10:30 アサナ解説 【ダウンドック】 声導	10:30 ~ 11:15 BEAT CORE HIIT (45分) 声導	10:30 ~ 11:30 長谷川	10:20 ~ 10:30 アサナ解説 【ハイラジ】 声導	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 北村	
		10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 声導	12:00 ~ 13:30 アドバンス ⁹⁰ (会員権規定)(90分) 北村	12:05 ~ 12:15 長谷川	10:30 ~ 11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 北村	12:00 ~ 13:00 リンパデックスヨガ (60分) 声導	
		12:00 ~ 13:00 子宮温活ヨガ (60分) 長谷川	14:00 ~ 15:00 肩コリラックスヨガ (60分) 田村	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 長谷川	12:00 ~ 12:45 BEAT CORE HIIT (45分) 北村	13:30 ~ 14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 奥平	
		13:30 ~ 14:30 お腹引き締めヨガ (60分) 長谷川	15:35 ~ 15:45 アサナ解説 【開脚前屈】 田村	14:00 ~ 15:00 「ワーヨガ Advance (会員権規定)(60分) 北村	13:30 ~ 14:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 声導		
		15:00 ~ 16:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 声導	15:45 ~ 16:45 眠れる体に整えるヨガ (60分) 田村	15:45 ~ 16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 北村	15:00 ~ 16:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 長谷川		
17:50 ~ 18:00 アサナ解説 【ハイラジ】 北村			17:30 ~ 18:30 ホットピラティス (60分) 声導	17:30 ~ 18:30 特別レッスン(60分) 田村	18:00 ~ 19:00 肩コリラックスヨガ (60分) 長谷川	18:00 ~ 18:45 BEAT CORE HIIT (45分) 声導	
18:00 ~ 19:00 はじめてのパワーヨガ (会員権規定)(60分) 北村	18:00 ~ 19:00 スタンダード60 (60分) 田村	19:00 ~ 20:00 リンパデックスヨガ (60分) 田村		18:00 ~ 19:00 二の脚引き締めヨガ (60分) 田村	19:30 ~ 20:30 エアロビヨガ (60分) 田村	19:20 ~ 19:30 声導	
19:30 ~ 20:30 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ 声導	19:30 ~ 20:30 二の脚引き締めヨガ (60分) 田村			19:30 ~ 20:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 田村	20:50 ~ 21:00 アサナ解説 【ナタラジーヤーサナ】 長谷川	19:30 ~ 20:30 リンパデックスヨガ (60分) 声導	
21:00 ~ 22:00 二の脚引き締めヨガ (60分) 田村	21:00 ~ 22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 奥平			21:00 ~ 22:00 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分) 長谷川	21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分) 長谷川	21:00 ~ 22:00 二の脚引き締めヨガ (60分) 田村	

love 上田店		【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール				2025/06/29 更新	
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31	
金	土	日	月	火	水	木	
		10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 声導	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 声導	10:30 ~ 11:30 二の脚引き締めヨガ (60分) 田村	10:30 ~ 11:30 オナのための オールインワンヨガ (60分) 長谷川	10:30 ~ 11:30 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分) 長谷川	
		12:00 ~ 13:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 北村	12:15 ~ 13:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 北村	12:05 ~ 12:15 アサナ解説 【ナタラジーヤーサナ】 奥平	12:00 ~ 13:00 エアロビヨガ (60分) 北村	12:00 ~ 13:00 パワーヨガ Advance (会員権規定)(60分) 奥平	
		13:30 ~ 14:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 声導	14:00 ~ 15:00 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分) 声導	12:15 ~ 13:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 田村	13:30 ~ 14:30 はじめのパワーヨガ (会員権規定)(60分) 田村	13:30 ~ 14:30 スタンダード60 (60分) 長谷川	
		15:00 ~ 16:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 北村	15:45 ~ 16:45 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 北村	14:00 ~ 15:00 リンパデックスヨガ (60分) 田村	15:00 ~ 16:00 お腹引き締めヨガ (60分) 長谷川	15:00 ~ 16:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 奥平	
		17:30 ~ 18:30 オナのための オールインワンヨガ (60分) 長谷川	15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 田村				
		18:00 ~ 19:00 リンパデックスヨガ (60分) 長谷川	18:50 ~ 19:00 特別レッスン(60分) 田村	17:30 ~ 18:30 特別レッスン(60分) 奥平			
		19:20 ~ 19:30 アサナ解説 【ナタラジーヤーサナ】 奥平	19:00 ~ 20:00 スタンダード60 (60分) 田村		18:00 ~ 19:00 スタンダード60 (60分) 北村	18:00 ~ 18:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 奥平	18:00 ~ 19:00 子宮温活ヨガ (60分) 長谷川
		19:30 ~ 20:30 パワーヨガ Advance (会員権規定)(60分) 奥平			19:30 ~ 20:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 北村	19:30 ~ 20:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 田村	19:30 ~ 20:30 パワーヨガ Advance (会員権規定)(60分) 北村
		21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 奥平			21:00 ~ 22:00 ホットピラティス (60分) 奥平	21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 田村	21:00 ~ 22:00 はじめのパワーヨガ (会員権規定)(60分) 北村