

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 スタンダード60 (60分) 串村	定休日	10:30 ~ 12:00 アドバンス90 (会員権限定) (90分) 森山	10:30 ~ 11:30 エアロピヨガ (60分) 湯田	営業時間外	10:30 ~ 11:30 肩活ヨガ ver.2 (60分) 串村	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 武田	10:30 ~ 11:30 小顔リフトピラティス (60分) 武田				
12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 串村		12:45 ~ 13:45 スタンダード60 (60分) 武田	12:15 ~ 13:15 全身ととう 暖たまんまヨガ (60分) 湯田		12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 増田	12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分) 林	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 武田	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 武田			
14:00 ~ 15:00 小顔リフトピラティス (60分) 武田		14:30 ~ 15:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 森山	営業時間外		営業時間外	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 増田	14:00 ~ 15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 林	13:50 ~ 14:00 <ピラティス> レッスン前10分ポーズ解説 森山			
15:45 ~ 16:30 Movie Heroine Yoga (45分) 串村		営業時間外				17:20 ~ 17:30 <ピラティス> レッスン前10分ポーズ解説 森山	15:45 ~ 16:45 全身ととう 暖たまんまヨガ (60分) 林	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 森山	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 森山		
営業時間外						17:30 ~ 18:30 リンパドレナージュ (60分) 武田	17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) 森山	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 串村	17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 武田	営業時間外	営業時間外
						19:15 ~ 20:15 滝汗ダイエット (60分) 串村	19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 森山	19:15 ~ 20:15 肩コリラックスヨガ (60分) 森山	19:15 ~ 20:15 滝汗ダイエット (60分) 串村		
						21:00 ~ 22:00 肩活ヨガ ver.2 (60分) 串村	21:00 ~ 22:00 リンパドレナージュ (60分) 武田	21:00 ~ 21:45 Movie Heroine Yoga (45分) 串村	21:00 ~ 22:00 リンパドレナージュ (60分) 武田		

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 スタンダード60 (60分) 増田	10:20 ~ 10:30 <ピラティス> レッスン前10分ポーズ解説 森山	営業時間外	10:30 ~ 12:00 アドバンス90 (会員権限定) (90分) 林	10:30 ~ 11:30 肩コリラックスヨガ (60分) 森山	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 武田	定休日			
	12:15 ~ 13:15 滝汗ダイエット (60分) 串村	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) 森山		12:45 ~ 13:45 リンパドレナージュ (60分) 武田	12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分) 森山	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 森山				
	14:00 ~ 15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 増田	12:15 ~ 13:15 リンパドレナージュ (60分) 武田		営業時間外	14:30 ~ 15:30 もも原ヨガティス (60分) 林	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 豊島		14:00 ~ 15:30 EX パワーヨガ (会員権限定) (90分) 森山		
	営業時間外	14:00 ~ 14:45 ピラティス フットキャンブ (45分) 森山			15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 武田	15:45 ~ 16:45 セルトル美脚ヨガ (60分) 豊島		16:15 ~ 17:15 リンパドレナージュ (60分) 武田		
		17:30 ~ 18:30 肩活ヨガ ver.2 (60分) 串村			17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 森山	営業時間外		17:30 ~ 18:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 森山	営業時間外	
		19:15 ~ 20:15 全身ととう 暖たまんまヨガ (60分) 林			17:30 ~ 18:15 BEAT CORE HIIT (45分) 森山			17:30 ~ 18:15 Movie Heroine Yoga (45分) 串村		
		21:00 ~ 22:00 エアロピヨガ (60分) 林			19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 串村			19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 武田		
		営業時間外			営業時間外			21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 森山		21:00 ~ 22:00 肩活ヨガ ver.2 (60分) 串村

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 リンパドレナージュ (60分) 武田	10:30 ~ 11:30 滝汗ダ'イホク (60分) 幸村	営業時間外	10:30 ~ 11:30 リンパドレナージュ (60分) 武田	10:30 ~ 11:15 ピラティス ブレイクアップ (45分) 森山	10:30 ~ 11:30 エアロビヨガ (60分) 渡田	定休日	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) 幸村
12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 武田	12:15 ~ 13:15 腸活ヨガ ver.2 (60分) 幸村		12:15 ~ 13:15 Movie Heroine Yoga (45分) 幸村	12:15 ~ 13:15 腸活ヨガ ver.2 (60分) 幸村	12:15 ~ 13:15 リンパドレナージュ (60分) 武田		12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 幸村
14:00 ~ 15:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 梶具	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 森山		14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 武田	14:00 ~ 15:00 滝汗ダ'イホク (60分) 幸村	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 梶具		14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 森山
営業時間外	営業時間外		営業時間外	15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 森山	15:45 ~ 16:45 二の腕引き締めヨガ (60分) 梶具		営業時間外
17:30 ~ 18:30 背骨矯正ヨガ (60分) 梶具	17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) 武田		17:30 ~ 18:30 肩こりリラックスヨガ (60分) 森山	17:30 ~ 18:30 リンパドレナージュ (60分) 森山	営業時間外		17:30 ~ 18:15 BEAT CORE HIIT (45分) 森山
19:15 ~ 20:15 スタンダード 60 (60分) 林	18:45 ~ 20:15 EXパワーヨガ (会員様限定) (90分) 森山		19:15 ~ 20:15 背骨矯正ヨガ (60分) 林	19:15 ~ 20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 森山	営業時間外		19:15 ~ 20:15 背骨矯正ヨガ (60分) 小林
21:00 ~ 21:45 BEAT CORE HIIT (45分) 林	21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) 武田		21:00 ~ 22:00 もも尻ヨガティス (60分) 林	21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) 幸村	21:00 ~ 22:00 背中美人ヨガ (60分) 小林		

02/25	02/26	02/27	02/28	
水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30 小顔リフトピラティス (60分) 武田	営業時間外	10:20 ~ 10:30 (ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説 森山	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 森山	
12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 武田		10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) 森山	12:15 ~ 13:15 小顔リフトピラティス (60分) 武田	
営業時間外		12:15 ~ 13:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 森山	14:00 ~ 15:00 リンパドレナージュ (60分) 幸村	
17:30 ~ 18:15 Movie Heroine Yoga (45分) 幸村		14:00 ~ 15:00 小顔リフトピラティス (60分) 武田	15:45 ~ 16:45 滝汗ダ'イホク (60分) 幸村	
19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 森山		17:30 ~ 18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 森山	17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) 武田	17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 森山
21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 森山		19:15 ~ 20:15 全身とこのう なたまんまヨガ (60分) 林	19:15 ~ 20:15 エアロビヨガ (60分) 林	営業時間外
		21:00 ~ 22:00 背中美人ヨガ (60分) 林	21:00 ~ 22:00 背骨矯正ヨガ (60分) 林	

lolve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)×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)×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。