

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) 西山	定休日	10:30 ~ 11:30 ボールでゆるめて ゆがみヨガ (60分) 清水	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 西山	営業時間外	10:30 ~ 11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 清水	10:30 ~ 11:30 リンパドレナージュ (60分) 中村	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 佐藤			
12:15 ~ 13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 佐藤		12:05 ~ 12:15 (ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説 五井	12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分) 清水		12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 佐藤	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 西山	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 西山	12:15 ~ 13:15 ボールでゆるめて ゆがみヨガ (60分) 清水		
14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 西山		12:15 ~ 13:15 はじめてのホットピラティス (60分) 五井	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 西山		営業時間外	14:00 ~ 15:00 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (60分) 清水	14:00 ~ 14:45 ピラティス フットキャンピング (45分) 五井	14:00 ~ 15:00 オトナののための オールインワンヨガ (60分) 佐藤		
15:45 ~ 16:45 子宮温活ヨガ (60分) 佐藤		14:00 ~ 15:00 滝汗ダレヨガ (60分) 清水	営業時間外			17:00 ~ 18:00 子宮温活ヨガ (60分) 佐藤	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 西山	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 西山	15:45 ~ 16:45 滝汗ダレヨガ (60分) 清水	
営業時間外		17:00 ~ 18:00 スタンダード60 (60分) 西山				18:45 ~ 19:30 ピラティス フットキャンピング (45分) 五井	18:45 ~ 19:45 オトナののための オールインワンヨガ (60分) 佐藤	18:45 ~ 19:45 スタンダード60 (60分) 西山	18:45 ~ 19:30 Movie Heroine Yoga (45分) 佐藤	営業時間外
		18:45 ~ 19:30 ピラティス フットキャンピング (45分) 五井				20:30 ~ 21:30 スタンダード60 (60分) 西山	20:30 ~ 21:30 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 清水	20:30 ~ 21:30 お腹引き締めヨガ (60分) 佐藤	20:30 ~ 21:30 花粉産スツキリヨガ (60分) 五井	
		20:30 ~ 21:30 スタンダード60 (60分) 西山				20:30 ~ 21:30 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 清水	20:30 ~ 21:30 お腹引き締めヨガ (60分) 佐藤	20:30 ~ 21:30 花粉産スツキリヨガ (60分) 五井		

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 滝汗ダレヨガ (60分) 清水	10:30 ~ 11:30 ボールでゆるめて ゆがみヨガ (60分) 清水	営業時間外	10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 清水	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 西山	10:30 ~ 11:30 スリムアッププレス (60分) 五井	定休日		
	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 西山	12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分) 佐藤		12:15 ~ 13:15 オトナののための オールインワンヨガ (60分) 佐藤	12:15 ~ 13:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 佐藤	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 西山			
	営業時間外	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 西山		14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 西山	営業時間外	14:00 ~ 14:45 Movie Heroine Yoga (45分) 佐藤		14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 西山	13:50 ~ 14:00 (ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説 五井
		15:45 ~ 16:45 お腹引き締めヨガ (60分) 佐藤		15:45 ~ 16:45 お腹引き締めヨガ (60分) 佐藤		15:45 ~ 16:30 ピラティス フットキャンピング (45分) 五井		14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 五井	
		17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 清水		17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 清水		17:30 ~ 18:30 子宮温活ヨガ (60分) 佐藤		15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 五井	
		17:00 ~ 18:00 リンパドレナージュ (60分) 佐藤		17:00 ~ 18:00 はじめてのホットピラティス (60分) 五井		17:00 ~ 18:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 清水		営業時間外	
	18:45 ~ 19:45 パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分) 五井	18:45 ~ 19:45 滝汗ダレヨガ (60分) 清水		18:45 ~ 19:45 花粉産スツキリヨガ (60分) 五井					
	20:30 ~ 21:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 佐藤	20:30 ~ 21:30 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (60分) 清水		20:30 ~ 21:15 ピラティス フットキャンピング (45分) 五井					

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	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)		オトナのための オールインワンヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	もも尻ヨガティス (60分)		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)
佐藤	佐藤		佐藤	浜崎	五井		清水
12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:00
Movie Heroine Yoga (45分)	子宮温活ヨガ (60分)		パワーヨガ Advance (金員権限定) (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		ピラティス フットキャンプ (45分)
佐藤	佐藤		五井	佐藤	清水		五井
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:30		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00
スタンダード60 (60分)	アドベンス90 (金員権限定) (90分)		リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	育中美人ヨガ (60分)		ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)
西山	五井		五井	西山	清水		清水
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
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		
滝汗ダイエット (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	はじめてのパワーヨガ (金員権限定) (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)		
清水	清水	清水	清水	佐藤	佐藤		
18:45 ~ 19:45	18:45 ~ 19:45	18:45 ~ 19:45	18:45 ~ 19:45	18:45 ~ 19:45	18:45 ~ 19:45		
スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	セルル養潤ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	スタンダード60 (60分)	もも尻ヨガティス (60分)		
西山	清水	清水	西山	五井	五井		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	育中美人ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	滝汗ダイエット (60分)	はじめてのパワーヨガ (金員権限定) (60分)	子宮温活ヨガ (60分)		
清水	清水	西山	清水	清水	佐藤		

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:15	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15
Beat Drum Diet 3.0 (45分)		スタンダード60 (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)
佐藤		西山	佐藤
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
はじめてのパワーヨガ (金員権限定) (60分)		滝汗ダイエット (60分)	スタンダード60 (60分)
清水		清水	西山
営業時間外		営業時間外	営業時間外
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
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)	もも尻ヨガティス (60分)
清水		清水	五井
15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	
リンパデトックスヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	
佐藤	佐藤	佐藤	
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	
スリムアッププレス (60分)	スリムアッププレス (60分)	スリムアッププレス (60分)	
五井	五井	五井	
18:45 ~ 19:45	18:45 ~ 19:45	18:45 ~ 19:45	
スタンダード60 (60分)	スタンダード60 (60分)	スタンダード60 (60分)	
西山	西山	西山	
20:20 ~ 20:30	18:45 ~ 19:45	18:45 ~ 19:45	
(ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	スリムアッププレス (60分)	
五井	佐藤	五井	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:15	20:30 ~ 21:30	
はじめてのホットピラティス (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)	
五井	佐藤	五井	

# 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。