

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 免疫セラピーヨガ (60分) 横田	定休日	10:30 ~ 11:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 鈴木	10:30 ~ 11:30 肩コリラックスヨガ (60分) 池内	営業時間外	10:30 ~ 11:30 流汗ダイエット (60分) 鈴木	10:30 ~ 12:00 アドバンス 90 (会員様限定) (90分) 池内	10:30 ~ 11:30 エアロビヨガ (60分) 中根		
12:15 ~ 13:15 Movie Heroine Yoga (45分) 横田		12:15 ~ 13:15 アロマラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 池内	12:15 ~ 13:15 流汗ダイエット (60分) 鈴木		12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 池内	12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 中根	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 中根		
14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 池内		13:50 ~ 14:00 (ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説 池内	14:00 ~ 15:00 アロマラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 池内		14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分) 横田	14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分) 横田	14:15 ~ 15:15 アロマラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 池内	14:00 ~ 15:00 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 横田	
15:45 ~ 16:45 はじめてのホットピラティス (60分) 池内		14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 池内	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 玉川		17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) 中根	17:00 ~ 18:30 アドバンス 90 (会員様限定) (90分) 池内	16:00 ~ 16:45 Movie Heroine Yoga (45分) 横田	15:45 ~ 16:45 オトナののためのオールインワンヨガ (60分) 横田	
営業時間外		17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 玉川	17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) 中根		17:30 ~ 18:30 免疫セラピーヨガ (60分) 横田	19:15 ~ 20:15 エアロビヨガ (60分) 玉川	17:20 ~ 17:30 (ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説 池内	17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) 池内	営業時間外
		19:15 ~ 20:15 エアロビヨガ (60分) 玉川	19:15 ~ 20:15 免疫セラピーヨガ (60分) 横田		19:15 ~ 20:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 鈴木	19:15 ~ 20:15 オトナののためのオールインワンヨガ (60分) 横田	19:15 ~ 20:15 オトナののためのオールインワンヨガ (60分) 横田		
		20:50 ~ 21:50 全身ととのう寝たまんまヨガ (60分) 鈴木	20:50 ~ 21:50 癒せる身体をつくるダイエットヨガ (60分) 横田		20:50 ~ 21:50 眠れる体に整えるヨガ (60分) 鈴木	20:50 ~ 21:35 BEAT CORE HIIT (45分) 横田			
		20:50 ~ 21:50 免疫セラピーヨガ (60分) 横田	20:50 ~ 21:50 二の腕引き締めヨガ (60分) 鈴木		20:50 ~ 21:35 BEAT CORE HIIT (45分) 横田				

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 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 中根	10:30 ~ 11:30 アロマラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 池内	営業時間外	10:30 ~ 11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 石田	10:30 ~ 11:30 スリムアッププレス (60分) 池内	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) 佐藤	定休日	
	12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分) 中根	12:15 ~ 13:15 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 中根		12:15 ~ 13:15 アロマラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 池内	12:15 ~ 13:15 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 中根	12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 佐藤		
	14:00 ~ 15:00 肩コリラックスヨガ (60分) 池内	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 池内		15:45 ~ 16:45 お腹引き締めヨガ (60分) 中根	14:00 ~ 15:00 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 石田	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 小池		13:50 ~ 14:00 (ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説 池内
	17:30 ~ 18:30 エアロビヨガ (60分) 中根	15:45 ~ 16:45 お腹引き締めヨガ (60分) 中根		17:30 ~ 18:30 肩コリラックスヨガ (60分) 安藤	15:45 ~ 16:45 肩コリラックスヨガ (60分) 池内	17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) 小池		14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 池内
	19:15 ~ 20:15 アロマラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 池内	17:30 ~ 18:30 肩コリラックスヨガ (60分) 安藤		19:15 ~ 20:15 スリムアッププレス (60分) 安藤	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 中根	19:15 ~ 20:15 背中美人ヨガ (60分) 中根		15:45 ~ 16:45 スリムアッププレス (60分) 池内
	20:50 ~ 21:50 リンパデトックスヨガ (60分) 池内	19:15 ~ 20:15 スリムアッププレス (60分) 安藤		20:50 ~ 21:50 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 中根	19:15 ~ 20:15 アロマラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 安藤	20:50 ~ 21:50 眠れる体に整えるヨガ (60分) 中根		17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) 小池
	17:30 ~ 18:30 エアロビヨガ (60分) 中根	19:15 ~ 20:15 アロマラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 池内		20:50 ~ 21:50 お腹引き締めヨガ (60分) 中根	20:50 ~ 21:50 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 中根	20:50 ~ 21:50 スリムアッププレス (60分) 池内		19:15 ~ 20:15 背中美人ヨガ (60分) 中根
	19:15 ~ 20:15 アロマラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 池内	20:50 ~ 21:50 リンパデトックスヨガ (60分) 池内		20:50 ~ 21:50 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 中根	20:50 ~ 21:50 眠れる体に整えるヨガ (60分) 中根	20:50 ~ 21:50 スリムアッププレス (60分) 池内		19:15 ~ 20:15 背中美人ヨガ (60分) 中根
	20:50 ~ 21:50 リンパデトックスヨガ (60分) 池内	20:50 ~ 21:50 リンパデトックスヨガ (60分) 池内		20:50 ~ 21:50 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 中根	20:50 ~ 21:50 眠れる体に整えるヨガ (60分) 中根	20:50 ~ 21:50 スリムアッププレス (60分) 池内		19:15 ~ 20:15 背中美人ヨガ (60分) 中根
	17:30 ~ 18:30 エアロビヨガ (60分) 中根	19:15 ~ 20:15 アロマラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 池内		20:50 ~ 21:50 リンパデトックスヨガ (60分) 池内	20:50 ~ 21:50 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 中根	20:50 ~ 21:50 スリムアッププレス (60分) 池内		19:15 ~ 20:15 背中美人ヨガ (60分) 中根

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 リンパドレッシングヨガ (60分) 池内	10:30 ~ 11:15 Movie Heroine Yoga (45分) 横田	営業時間外	10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 横田	10:30 ~ 11:30 海汗ダイエット (60分) 鈴木	10:30 ~ 11:30 全身とのお腹たまんまヨガ (60分) 鈴木	定休日	10:30 ~ 11:30 痩せる身体をつくるダイエツトヨガ (60分) 横田
12:15 ~ 13:15 スリムアッププレス (60分) 池内	12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) 横田		12:15 ~ 13:00 BEAT CORE HIIT (45分) 横田	12:15 ~ 13:15 リンパドレッシングヨガ (60分) 中根	12:15 ~ 13:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 鈴木		12:15 ~ 13:15 全身とのお腹たまんまヨガ (60分) 鈴木
14:00 ~ 15:00 全身とのお腹たまんまヨガ (60分) 鈴木	14:00 ~ 15:00 背中美人ヨガ (60分) 中根		14:00 ~ 15:00 全身とのお腹たまんまヨガ (60分) 鈴木	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 横田	14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分) 横田		14:00 ~ 15:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 鈴木
営業時間外	営業時間外		営業時間外	15:45 ~ 16:45 全身とのお腹たまんまヨガ (60分) 鈴木	15:45 ~ 16:30 Movie Heroine Yoga (45分) 横田		営業時間外
17:30 ~ 18:30 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 中根	17:30 ~ 18:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 鈴木		17:30 ~ 18:30 背中美人ヨガ (60分) 中根	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 中根	17:30 ~ 18:30 エアロビヨガ (60分) 中根		17:30 ~ 18:30 背中美人ヨガ (60分) 中根
19:15 ~ 20:15 免疫セラピーヨガ (60分) 横田	19:15 ~ 20:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 鈴木		19:15 ~ 20:15 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) 横田	19:15 ~ 20:15 リンパドレッシングヨガ (60分) 中根	19:15 ~ 20:15 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 横田		19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 中根
20:50 ~ 21:35 Movie Heroine Yoga (45分) 横田	20:50 ~ 21:50 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) 横田		20:50 ~ 21:50 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 横田	20:50 ~ 21:50 海汗ダイエット (60分) 鈴木	20:50 ~ 21:50 免疫セラピーヨガ (60分) 横田		20:50 ~ 21:50 免疫セラピーヨガ (60分) 横田

02/25	02/26	02/27	02/28	
水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30 肩コリラックスヨガ (60分) 池内	営業時間外	10:30 ~ 11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 鈴木	10:30 ~ 11:30 リンパドレッシングヨガ (60分) 池内	
12:05 ~ 12:15 <ピラティス> レッスン前10分ポーズ解説 池内		12:15 ~ 13:15 全身とのお腹たまんまヨガ (60分) 鈴木	12:15 ~ 13:15 Movie Heroine Yoga (45分) 横田	
12:15 ~ 13:15 はじめてのホットピラティス (60分) 池内		14:00 ~ 15:30 アド・センス90 (会員様限定) (90分) 池内	13:50 ~ 14:00 <ピラティス> レッスン前10分ポーズ解説 池内	
14:00 ~ 15:00 海汗ダイエット (60分) 鈴木		営業時間外	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 池内	
営業時間外		営業時間外	15:45 ~ 16:45 お腹引き締めヨガ (60分) 中根	
17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 横田		17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 池内	17:30 ~ 18:30 免疫セラピーヨガ (60分) 横田	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 中根
19:15 ~ 20:15 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 中根		19:15 ~ 20:15 肩コリラックスヨガ (60分) 池内	19:15 ~ 20:00 BEAT CORE HIIT (45分) 横田	営業時間外
20:50 ~ 21:50 スタンダード60 (60分) 中根		20:50 ~ 21:50 背中美人ヨガ (60分) 中根	20:50 ~ 21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 池内	

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。