

loive 上田店					【	07/01	～	07/08	】	スケジュール		2026/07/15	更新	
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08							
水	木	金	土	日	月	火	水							
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	10:30 ～ 11:30							
背中美人ヨガ (60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)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		眠れる体に整えるヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)							
T.Ayano		T.Ami	H.Yui	T.Ami		T.Ayano	H.Yui							
12:00 ～ 13:00		12:00 ～ 13:00	12:15 ～ 13:15	12:00 ～ 13:00		12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00					
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		パワーヨガ Advance (会員様限定) (60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)		スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)							
W.Ai		K.Kyoka	T.Ami	H.Yui		H.Yui	W.Ai							
13:30 ～ 14:30		13:30 ～ 14:30	14:00 ～ 15:00	13:30 ～ 15:00		13:30 ～ 15:00	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30					
スタンダード 60 (60分)		肩こリラックスヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)	アドバンス 90 (会員様限定) (90分)		お腹引き締めヨガ (60分)	もも脱ヨガティス (60分)							
H.Yui		K.Kyoka	T.Ayano	K.Kyoka		T.Ayano	A.Mai							
15:00 ～ 16:00		15:00 ～ 16:00	15:45 ～ 16:45	15:45 ～ 16:45		15:45 ～ 16:45	15:00 ～ 16:00	15:00 ～ 16:00	15:00 ～ 16:00					
リンパデトックスヨガ (60分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (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)		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)							
W.Ai		T.Ami	W.Ai	T.Ami		T.Ami	F.Hikaru							
営業時間外		営業時間外	17:30 ～ 18:30	営業時間外		営業時間外	営業時間外							
			滝汗ダイエット (60分)											
			T.Ayano											
			19:00 ～ 20:00											
			アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)											
W.Ai			W.Ai											
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	営業時間外			18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00							
はじめてのホットピラティス (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)				はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	全身ととのう 疲たまんまヨガ (60分)							
T.Ami	K.Kyoka	T.Ayano				K.Kyoka	A.Mai							
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30				19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30				
スリムアッププレス (60分)	スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)				もも脱ヨガティス (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)							
K.Kyoka	H.Yui	W.Ai				A.Mai	T.Ayano							
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	営業時間外			21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00							
肩こリラックスヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)				全身ととのう 疲たまんまヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)							
K.Kyoka	T.Ayano	W.Ai				A.Mai	T.Ayano							

loive 上田店 【 07/09 ~ 07/16 】				スケジュール		2026/07/15 更新	
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:20 ~ 10:30	営業時間外
	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	スリムアッププレス (60分)	アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)	【アサナ解説】美腿 1のポーズ	
	K.Kyoka	K.Kyoka	T.Ayano		T.Ami	T.Ayano	
	12:00 ~ 13:00	12:05 ~ 12:15	12:15 ~ 13:15		11:50 ~ 12:00	10:30 ~ 11:30	
	免疫セラピーヨガ (60分)	【アサナ解説】マリチのポーズ	エアロビヨガ (60分)		【アサナ解説】ダウンドック	滝汗ダイエット (60分)	
	K.Kyoka	K.Kyoka	T.Ayano		W.Ai	T.Ayano	
	13:30 ~ 14:30	12:15 ~ 13:15	14:00 ~ 15:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	スタンダード 60 (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)	スタンダード 60 (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)	
	H.Yui	K.Kyoka	H.Yui		W.Ai	T.Ayano	
	14:50 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	15:35 ~ 15:45		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
【アサナ解説】美腿 1のポーズ	リンパデトックスヨガ (60分)	【アサナ解説】美腿 1のポーズ	loiveのWorkout MIX (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			
T.Ayano	W.Ai	T.Ayano	T.Ami	W.Ai			
15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 15:45			
お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)			
T.Ayano	H.Yui	T.Ayano	W.Ai	W.Ai			
17:50 ~ 18:00		17:30 ~ 18:30	営業時間外				
【アサナ解説】ダウンドック		アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (60分)					
W.Ai		W.Ai					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
リンパデトックスヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	
W.Ai	T.Ayano	T.Ayano		K.Kyoka	H.Yui	K.Kyoka	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
loiveのWorkout MIX (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	営業時間外		スタンダード 60 (60分)	全身ととのう 疲たまんまヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	
T.Ami	T.Ami			H.Yui	A.Mai	T.Ayano	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	もも脱ヨガティス (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		
W.Ai	W.Ai		K.Kyoka	A.Mai	T.Ayano		

【 07/25 ~ 07/31 】		【 07/25 ~ 07/31 】		【 07/25 ~ 07/31 】		【 07/25 ~ 07/31 】	
07/25		07/26		07/27		07/28	
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	10:30 ~ 11:30
いolveのWorkout MIX (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	汗汗ダイエット (60分)
T.Ami	T.Ami	T.Ami	T.Ami	W.Ai	T.Ami	T.Ami	T.Ayano
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (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)	リンパデトックスヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (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)
T.Ami	W.Ai	W.Ai	W.Ai	T.Ayano	K.Kyoka	K.Kyoka	T.Ayano
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
リンパデトックスヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	はじめての、パワーヨガ (会員様限定) (60分)
H.Yui	T.Ayano	T.Ayano	T.Ayano	F.Hikaru	T.Ayano	T.Ayano	K.Kyoka
15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
スタンダード 60 (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	はじめての、パワーヨガ (会員様限定) (60分)	はじめての、ホットピラティス (60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)
T.Ami	W.Ai	W.Ai	W.Ai	K.Kyoka	T.Ami	T.Ami	K.Kyoka
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00
免疫セラピーヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	もも肌ヨガティス (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)
K.Kyoka	K.Kyoka	K.Kyoka	K.Kyoka	A.Mai	W.Ai	W.Ai	T.Ami
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:00 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	アドバンス 90 (会員様限定) (90分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)
K.Kyoka	K.Kyoka	K.Kyoka	K.Kyoka	H.Yui	W.Ai	K.Kyoka	T.Ami
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45
金身とのお 腹たまんまヨガ (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)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	金身とのお 腹たまんまヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	はじめての、ホットピラティス (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)
A.Mai	T.Ayano	T.Ayano	T.Ayano	A.Mai	T.Ayano	T.Ami	W.Ai