

loive 上田店		【 02/01 ~ 02/08 】		スケジュール		2026/01/27 更新			
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	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 12:00	10:30 ~ 11:30		
免疫セラピーヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)		お腹引き締めヨガ (60分)	アドハチン 90 (金具制限定) ( 90分)	スタンダード 60 (60分)		
奥平		田村	奥平		田村	田村	渡邊		
12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:15 ~ 13:15		
滝汗ダイエット (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (金具制限定) ( 60分)		スタンダード 60 (60分)	背中美人ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		
田村		長谷川	藤崎		田村	奥平	長谷川		
14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
肩コリラックスヨガ (60分)		背中美人ヨガ (60分)	肩活ヨガ ver.2 (60分)		みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)	スタンダード 60 (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)		
田村		田村	奥平		常盤	渡邊	長谷川		
15:45 ~ 16:30		15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:30	15:45 ~ 16:45		
Beat Drum Diet 3.0 (45分)		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)	Movie Heroine Yoga (45分)	スタンダード 60 (60分)		
奥平		奥平			長谷川	田村	渡邊		
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	17:30 ~ 18:30	営業時間外
								肩活ヨガ ver.2 (60分)	
								奥平	
	19:00 ~ 20:00								
	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)								
	奥平								
	18:00 ~ 19:00			アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)					
	常盤								
	19:30 ~ 20:30			はじめてのパワーヨガ (金具制限定) ( 60分)					
	長谷川								
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
常盤									
21:00 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)								
渡邊									
21:00 ~ 22:00	リンパデトックスヨガ (60分)								
長谷川									
21:00 ~ 22:00									

love 上田店		【 02/17 ~ 02/24 】		スケジュール		2026/01/27 更新		
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	
滝汗ダイエット® (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		スタンダード 60 (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)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	
田村	渡邊		渡邊	常盤	渡邊		藤崎	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
スタンダード 60 (60分)	肩こりリラックスヨガ (60分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	スタンダード 60 (60分)	ピラティス フートキャンプ (45分)		ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	
渡邊	長谷川		常盤	大場	奥平		田村	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	
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)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		滝汗ダイエット® (60分)	
渡邊	長谷川		常盤	大場	渡邊		田村	
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		15:00 ~ 16:00	
背中美人ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	
田村	常盤		田村	長谷川	奥平		渡邊	
営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30	営業時間外	営業時間外		
				ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)				
				田村				
				19:00 ~ 20:00				
背中美人ヨガ (60分)		田村						
18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45	営業時間外			18:00 ~ 19:00	
ピラティス フートキャンプ (45分)	小顔リフトピラティス (45分)	アドハンス 90 (会員様限定) (90分)	Movie Heroine Yoga (45分)				スタンダード 60 (60分)	
奥平	奥平	田村	田村				常盤	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
免疫セラピーヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	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)				Sound Feel Yoga ver.2(60分)	
奥平	奥平	常盤	渡邊				長谷川	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	スタンダード 60 (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)				肩こりリラックスヨガ (60分)	
常盤	常盤	田村	長谷川				長谷川	

love 上田店		【	02/25	～	02/28	】	スケジュール	2026/01/27	更新
02/25	02/26		02/27		02/28				
水	木		金		土				
10:30 ～ 11:30	営業時間外		10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30				
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		美ボディフロー ピラティス (60分)	滝汗ダイエット (60分)						
奥平		奥平	田村						
12:00 ～ 12:45		12:00 ～ 13:00	12:15 ～ 13:15						
ピラティス フートキャンブ (45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)						
奥平		渡邊	常盤						
13:30 ～ 14:30		13:30 ～ 14:30	14:00 ～ 15:00						
スタンダード 60 (60分)		パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	肩こりリラックスヨガ (60分)						
渡邊		奥平	田村						
営業時間外		15:00 ～ 16:00	15:45 ～ 16:45						
		お腹引き締めヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)						
		田村	常盤						
		営業時間外	17:30 ～ 18:30						
			Sound Feel Yoga ver.2(60分)						
			長谷川						
19:00 ～ 20:00									
スタンダード 60 (60分)									
渡邊									
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	営業時間外						
滝汗ダイエット (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)							
田村	長谷川	常盤							
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:15	19:30 ～ 20:30							
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	ピラティス フートキャンブ (45分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)							
田村	奥平	常盤							
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00							
オトナのための オールインワンヨガ (60分)	小顔リフトピラティス (60分)	背中美人ヨガ (60分)							
長谷川	奥平	田村							

# 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。