

| love 上田店 | | 【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール | | | | | | 2020/01/27 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 免疫セラピーヨガ (60分) | | 10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) | 10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) | | 10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) | 10:30 ~ 12:00 アド/ハンス 90 (会員様限定)(90分) | 10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) | 2020/01/27 更新 | |
| 奥平 | | 田村 | 奥平 | | 田村 | 田村 | 速達 | | |
| 12:15 ~ 13:15 達汗ヨガ/エイヨガ (60分) | | 12:00 ~ 13:00 リンパデトックスヨガ (60分) | 12:30 ~ 13:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) | | 12:00 ~ 13:00 スタンダード 60 (60分) | 12:30 ~ 13:30 骨中美人ヨガ (60分) | 12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) | | |
| 田村 | | 長谷川 | 薗崎 | | 田村 | 奥平 | 長谷川 | | |
| 14:00 ~ 15:00 肩コリラックスヨガ (60分) | | 13:30 ~ 14:30 骨中美人ヨガ (60分) | 13:30 ~ 14:30 麻活ヨガ ver.2 (60分) | | 13:30 ~ 14:30 みるみる変わる 姿勢ビライス (60分) | 14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) | 14:00 ~ 15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) | 2020/01/27 更新 | |
| 田村 | | 田村 | 奥平 | | 常盤 | 速達 | 長谷川 | | |
| 15:45 ~ 16:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分) | | 15:00 ~ 16:00 骨盤矯正ヨガ (60分) | 15:00 ~ 16:00 奥平 | | 15:00 ~ 16:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) | 15:45 ~ 16:30 Movie Heroine Yoga (45分) | 15:45 ~ 16:45 スタンダード 60 (60分) | 2020/01/27 更新 | |
| 奥平 | | | | | 長谷川 | 田村 | 速達 | | |
| 定休日 | | 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 | | 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 | | 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 | | 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 | |
| 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 | | 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 | | 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 | | 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 | | 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 | |
| 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 | | 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 | | 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 | | 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 | | 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 | |
| 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 | | 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 | | 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 | | 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 | | 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 | |
| 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 | | 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 | | 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 | | 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 | | 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 | |
| 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 | | 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 | | 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 | | 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 | | 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 | |
| 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 | | 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 | | 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 | | 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 | | 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 | |
| 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 | | 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 | | 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 | | 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 | | 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 | |
| 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 | | 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 | | 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 | | 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 | | 営業時間外 | |
| 営業時間外 | | | | | | | | | |

| olve 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 | | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | | 10:30 ~ 11:30 |
| 達汗ゲイストヨガ (60分) | リンパドレックスヨガ (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) | リンパドレックスヨガ (60分) | | はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) |
| 田村 | 渡邊 | | 達達 | 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) | 肩コリラックスヨガ (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 ブーストキックイン (45分) | | ボールでゆるめて ゆがみとヨガ (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 |
| リンパドレックスヨガ (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) | リンパドレックスヨガ (60分) | スタンダード 60 (60分) | | 達汗ゲイストヨガ (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 |
| 青中成人ヨガ (60分) | アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) | | ボールでゆるめて ゆがみとヨガ (60分) | オトナのための オールインヨガ (60分) | パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) | | リンパドレックスヨガ (60分) |
| 田村 | 常盤 | | 田村 | 長谷川 | 奥平 | | 渡邊 |
| 常業時間外 | 常業時間外 | | 常業時間外 | 常業時間外 | 17:30 ~ 18:30 | | 常業時間外 |
| | | | | | ボールでゆるめて ゆがみとヨガ (60分) | | 常業時間外 |
| | | | | | 田村 | | 常業時間外 |
| | | | | | 19:00 ~ 20:00 | | 常業時間外 |
| | | | | | 青中成人ヨガ (60分) | | 常業時間外 |
| | | | | | 田村 | | 常業時間外 |
| 18:00 ~ 18:45 | 18:00 ~ 19:00 | | 17:30 ~ 19:00 | 18:00 ~ 18:45 | | | 18:00 ~ 19:00 |
| ピラティス ブーストキックイン (45分) | 小顎リフトピラティス (60分) | | アドバンス90 (会員様限定) (90分) | Movie Heroine Yoga (45分) | | | スタンダード 60 (60分) |
| 奥平 | | | 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) | リンパドレックスヨガ (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) | | | 肩コリラックスヨガ (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 | |
|---|-------|---|--|---------------|---------------|
| 02/25 | 02/26 | 02/27 | 02/28 | 2026/01/27 更新 | |
| 水 | 木 | 金 | 土 | | |
| 10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 奥平 | 営業時間外 | 10:30 ~ 11:30 美ボディロー ビライス (60分) 奥平 | 10:30 ~ 11:30 速汗デイクヨガ (60分) 田村 | | |
| 12:00 ~ 12:45 ビライス ブートキャンプ (45分) 奥平 | | 12:00 ~ 13:00 スタンダード 60 (60分) 速通 | 12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ビライス (60分) 常盤 | | |
| 13:30 ~ 14:30 スタンダード 60 (60分) 速通 | | 13:30 ~ 14:30 パワーヨガ Advance (金員様限定) (60分) 奥平 | 14:00 ~ 15:00 肩コリリラックスヨガ (60分) 田村 | | |
| | | 15:00 ~ 16:00 お腹引き締めヨガ (60分) 田村 | 15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 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) 速通 | | |
| 18:00 ~ 19:00 速汗デイクヨガ (60分) 田村 | | 18:00 ~ 19:00 リンパデトックスヨガ (60分) 長谷川 | 18:00 ~ 19:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 常盤 | | |
| 19:30 ~ 20:30 ポールでやるめて ゆがみヨガ (60分) 田村 | | 19:30 ~ 20:15 ビライス ブートキャンプ (45分) 奥平 | 19:30 ~ 20:30 みるみる変わる 姿勢ビライス (60分) 常盤 | 営業時間外 | 2026/01/27 更新 |
| 21:00 ~ 22:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 長谷川 | | 21:00 ~ 22:00 小顎リフトビライス (60分) 奥平 | 21:00 ~ 22:00 青中年人ヨガ (60分) 田村 | | |

love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)〆切り】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)〆切り】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。