

loive 上田店		【 02/01 ~ 02/08 】		スケジュール		2026/02/14 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)	腸活ヨガ 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	17:30 ~ 18:30	営業時間外	
								腸活ヨガ 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		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	営業時間外		
			美ボディフロー ピラティス (60分)		肩コリラックスヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)			
			奥平		長谷川	長谷川	常盤			
			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)	スタンダード 60 (60分)		はじめてのパワーヨガ (金具制限定) (60分)					
常盤		田村	渡邊		長谷川					
21:00 ~ 22:00		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)		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)		スタンダード 60 (60分)					
長谷川		常盤	長谷川		渡邊					

loive 上田店		【 02/09 ~ 02/16 】		スケジュール		2026/02/14 更新		
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	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15	定休日	
	腸活ヨガ ver.2 (60分)	はじめてのパワーヨガ (金具標準定) (60分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)		
	奥平	長谷川		常盤	常盤	田村		
	12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:00 ~ 13:00		
	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (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)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		
	長谷川	常盤		長谷川	渡邊	常盤		
	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	13:30 ~ 15:00		
	スタンダード 60 (60分)	ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分)		お腹引き締めヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	アドハンス 90 (金具標準定) (90分)		
	奥平	田村		長谷川	奥平	田村		
	15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45		15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		
	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)	はじめてのパワーヨガ (金具標準定) (60分)	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)		
	田村	長谷川		常盤	長谷川	常盤		
	営業時間外	17:30 ~ 18:30		営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:15		営業時間外
		リンパデトックスヨガ (60分)				Beat Drum Diet 3.0 (45分)		
		渡邊				奥平		
		19:00 ~ 19:45				19:00 ~ 20:00		
		Movie Heroine Yoga (45分)				肩コリリラックスヨガ (60分)		
	田村	長谷川						
	18:00 ~ 19:00	営業時間外			18:00 ~ 19:00	営業時間外		
	はじめてのホットピラティス (60分)				スタンダード 60 (60分)			
	奥平				渡邊			
	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30			
	リンパデトックスヨガ (60分)				アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)			
	渡邊				奥平			
	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00			
	背中美人ヨガ (60分)				骨盤矯正ヨガ (60分)			
	田村				奥平			

love 上田店		【 02/17 ~ 02/24 】		スケジュール		2026/02/14 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	奥平		波通	常盤	波通		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)
波通	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)
波通	長谷川		常盤	大場	波通		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)		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)	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		奥平	長谷川	奥平		波通
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	定休日	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)	営業時間外						
田村							
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 フートキャンプ (45分)			小顔リフトピラティス (60分)	アドベンス 90 (会員様限定) (90分)		ピラティス フートキャンプ (45分)	スタンダード 60 (60分)
奥平			奥平	田村		長谷川	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		波通	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	2026/02/14	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 フートキャンプ (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		波通	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)	肩こりラックスヨガ (60分)			
波通		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)			
			波通			
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 フートキャンプ (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。