

love 上田店		12/01 ~ 12/08		スケジュール			2028/11/18	
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
全店研修	全店研修	全店研修	全店研修	全店研修	全店研修	全店研修	全店研修	全店研修

love 上田店		【 12/09 ~ 12/16 】			スケジュール			2025/11/15 更新	
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	火	
火	水	木	金	土	日	月		火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:20 ~ 10:30			10:30 ~ 11:30	
青中成人ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		二の腕引き締めヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	【アシナ解説】英雄のポーズ			リンパデトックスヨガ (60分)	
田村	常盤		田村	常盤	常盤			長谷川	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	10:30 ~ 11:30			12:00 ~ 13:00	
ボールでゆるめて ゆがみとヨガ (60分)	エアロピヨガ (60分)		肩コリラックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	Share the love yoga			スタンダード60 (60分)	
田村	田村		田村	常盤	常盤			常盤	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	12:05 ~ 12:15			13:30 ~ 14:30	
青葉城正ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		スタンダード60 (60分)	エアロピヨガ (60分)	【アシナ解説】マリチのポーズ			スリムアッププレス (60分)	
美平	美平		波速	田村	波速			長谷川	
15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	12:15 ~ 13:00			15:00 ~ 16:00	
オトナのための オールインワンヨガ (60分)			みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)			みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	
長谷川			常盤	田村	田村			常盤	
16:00 ~ 17:00			16:00 ~ 17:00	17:30 ~ 18:30	13:35 ~ 13:45			16:00 ~ 17:00	
青中成人ヨガ (60分)			スタンダード60 (60分)	【アシナ解説】コブラのポーズ	【アシナ解説】半月のポーズ			青中成人ヨガ (60分)	
美平			波速	長谷川	長谷川			美平	
17:00 ~ 18:00			17:00 ~ 18:00	19:00 ~ 20:00	13:45 ~ 14:45			17:00 ~ 18:00	
青中成人ヨガ (60分)			青中成人ヨガ (60分)	フェス特別レッスン	フェス特別レッスン			青中成人ヨガ (60分)	
美平			田村	長谷川	長谷川			美平	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	15:05 ~ 15:15			18:00 ~ 19:00	
スタンダード60 (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		スリムアッププレス (60分)	スタンダード60 (60分)	【アシナ解説】半月のポーズ			開拓ヨガ ver.2 (60分)	
波速	美平		長谷川	常盤	波速			美平	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:15	15:15 ~ 16:45			19:30 ~ 20:30	
美ボディプロー ピラティス (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)		オトナのための オールインワンヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	ステップアップアシナ WS			スタンダード60 (60分)	
美平	長谷川		長谷川	奥平	奥平			波速	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
リンパデトックスヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)				美ボディプロー ピラティス (60分)	
長谷川	長谷川		常盤	奥平				奥平	

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール					2025/11/15 更新		
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員枠既定) (60分) 長谷川		10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 奥平	10:30 ~ 12:00 EX/パーソナル ヨガ (会員枠既定) (90分) 長谷川	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 常盤		10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 美ボディフロー ピラティス (60分) 渡邊	10:30 ~ 11:30 美ボディフロー ピラティス (60分) 奥平
12:00 ~ 13:00 子宮温活ヨガ (60分) 長谷川		12:00 ~ 13:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 奥平	12:30 ~ 13:30 リンパデトックスヨガ (60分) 長谷川	12:15 ~ 13:15 ボールでゆるめて ゆがみヨガ (60分) 田村		12:00 ~ 13:00 エアロヨガ (60分) 長谷川	12:00 ~ 13:00 エアロヨガ (60分) アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 田村
13:30 ~ 14:30 お説き録めヨガ (60分) 田村		13:30 ~ 14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 田村	14:00 ~ 15:00 スリムアッププレス (60分) 長谷川	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 常盤		13:30 ~ 14:30 リンパデトックスヨガ (60分) 長谷川	13:30 ~ 14:30 温活ヨガ ver.2 (60分) 奥平
15:00 ~ 16:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 奥平		15:00 ~ 15:45 Movie Heroine Yoga (45分) 田村	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 常盤	15:45 ~ 16:45 エアロヨガ (60分) 田村		15:00 ~ 16:00 はじめてのホットピラティス (60分) 奥平	
營業時間外		營業時間外	營業時間外	17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 奥平		營業時間外	營業時間外
				19:00 ~ 20:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 常盤			
18:00 ~ 19:00 スタンダード60 (60分) 渡邊	18:00 ~ 18:45 BEAT CORE HIIT (45分) 奥平	18:00 ~ 19:00 はじめてのパワーヨガ (会員枠既定) (60分) 長谷川				18:00 ~ 19:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 奥平	18:00 ~ 18:45 Movie Heroine Yoga (45分) 田村
19:30 ~ 20:15 Movie Heroine Yoga (45分) 田村	19:30 ~ 20:30 スタンダード60 (60分) 渡邊	19:30 ~ 20:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 常盤				19:30 ~ 20:30 骨中筋人ヨガ (60分) 田村	19:30 ~ 20:30 リンパデトックスヨガ (60分) 長谷川
21:00 ~ 22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 奥平	21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 奥平	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 渡邊				21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 田村	21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員枠既定) (60分) 長谷川

【 12/25 ~ 12/30 】 スケジュール					2025/11/15 更新	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
營業時間外	營業時間外	營業時間外	營業時間外	營業時間外	年末年始休業	年末年始休業
10:30 ~ 11:30 肩コリラックスヨガ (60分) 長谷川	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) 奥平	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 長谷川				
12:00 ~ 13:00 はじめてのパワーヨガ (会員枠既定) (60分) 藤崎	12:15 ~ 13:00 BEAT CORE HIIT (45分) 奥平	12:15 ~ 13:15 オトナのための オールインワーヨガ (60分) 長谷川				
13:30 ~ 14:30 オトナのための オールインワーヨガ (60分) 長谷川	14:00 ~ 15:00 子宮温活ヨガ (60分) 長谷川	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 奥平				
15:00 ~ 16:00 スタンダード60 (60分) 渡邊	15:45 ~ 16:45 骨盤矯正ヨガ (60分) 奥平	15:45 ~ 17:45 108回太陽礼拝 (120分) 田村				
17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) 奥平	18:00 ~ 19:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 常盤	17:30 ~ 18:30 スリムアッププレス (60分) 長谷川				
19:00 ~ 20:30 アド/インス90 (会員枠既定) (90分) 田村	19:30 ~ 20:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 田村	19:00 ~ 20:00 スタンダード60 (60分) 渡邊				
21:00 ~ 22:00 免疫セラピーヨガ (60分) 奥平	21:00 ~ 21:45 Movie Heroine Yoga (45分) 田村					