

更新

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	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
青中美人ヨガ (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)	【アサナ解説】英達 1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 ゆがみとりヨガ (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
骨盤矯正ヨガ (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)	【アサナ解説】マリチのポーズ		スリムアッププレス (60分)
奥平	奥平		渡邊	田村	渡邊		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
営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30	13:35 ~ 13:45	定休日	営業時間外
				スタンダード 60 (60分)	【アサナ解説】コブラのポーズ		
				渡邊	長谷川		
				19:00 ~ 20:00	13:45 ~ 14:45		
				青中美人ヨガ (60分)	フェスタ特別レッスン		
				田村	長谷川		
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)		【アサナ解説】半月のポーズ		腸活ヨガ ver.2 (60分)
渡邊	奥平	長谷川	常盤		渡邊		奥平
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)		ステップアップアサナ WS		スタンダード 60 (60分)
奥平	長谷川	長谷川	奥平		奥平		渡邊
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)				美ボディロー ピラティス (60分)
長谷川	長谷川	常盤	奥平				奥平

loive 上田店		【 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	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 12:00	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)	EXパワーヨガ (会員権限定) (90分)	スタンダード 60 (60分)		スタンダード 60 (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)	
長谷川		奥平	奥平	常盤		渡邊	奥平	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
子宮温活ヨガ (60分)		美ボディフロー ピラティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)		エアロビヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	
長谷川		奥平	長谷川	田村		長谷川	田村	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
お腹引き締めヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	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)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	
田村		田村	長谷川	常盤		長谷川	奥平	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 15:45	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		15:00 ~ 16:00	営業時間外	
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)	スタンダード 60 (60分)	エアロビヨガ (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)		
奥平		田村	常盤	田村		奥平		
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
				アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)				
				奥平				
				19:00 ~ 20:00				
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		営業時間外						
常盤								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45				
スタンダード 60 (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)		はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)	青龍矯正ヨガ (60分)			Movie Heroine Yoga (45分)	
渡邊	奥平	長谷川	奥平	田村				
19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Movie Heroine Yoga (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)	背中美人ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)				
田村	渡邊	常盤	田村	長谷川				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
青龍矯正ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	スタンダード 60 (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)				
奥平	奥平	渡邊	田村	長谷川				

loive 上田店		【 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	
営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業	
	肩こりリラックスヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)				
	長谷川	奥平	長谷川				
	12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15				
	はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)				
	鹿崎	奥平	長谷川				
	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00				
	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)				
	長谷川	長谷川	奥平				
	15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 17:45				
	スタンダード 60 (60分)	青龍矯正ヨガ (60分)	108回太陽礼拝 (120分)				
	渡邊	奥平	田村				
	営業時間外	17:30 ~ 18:30	営業時間外				
		スリムアッププレス (60分)					
		長谷川					
		19:00 ~ 20:00					
		スタンダード 60 (60分)					
	渡邊						
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	営業時間外					
はじめてのホットピラティス (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)						
奥平	常盤						
19:00 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
アド・ヘンズ 90 (会員権限定) (90分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)						
田村	田村						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45						
免疫セラピーヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)						
奥平	田村						