

| love 上田店                   |                          | 【 09/01 ~ 09/08 】            |                            | スケジュール                        |                              | 2026/08/14 更新 |                         |
|----------------------------|--------------------------|------------------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------|-------------------------|
| 09/01                      | 09/02                    | 09/03                        | 09/04                      | 09/05                         | 09/06                        | 09/07         | 09/08                   |
| 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           |
| 花粉症スッカリヨガ (60分)            | はじめてのホットピラティス (60分)      |                              | お腹引き締めヨガ (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)             |               | 背中美人ヨガ (60分)            |
| K.Kyoka                    | T.Ami                    |                              | T.Ayano                    | T.Ami                         | W.Ai                         |               | K.Akane                 |
| 12:00 ~ 13:00              | 12:00 ~ 13:00            |                              | 12:00 ~ 13:00              | 12:00 ~ 13:30                 | 12:15 ~ 13:15                |               | 12:00 ~ 13:00           |
| 痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ (60分) | 肩こりリラックスヨガ (60分)         |                              | ボールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ (60分)  | EXパワーヨガ (会員様限定) (90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)        |
| K.Kyoka                    | K.Kyoka                  |                              | T.Ayano                    | A.Mai                         | T.Ami                        |               | K.Akane                 |
| 13:30 ~ 14:30              | 13:30 ~ 14:30            |                              | 13:30 ~ 14:30              | 14:00 ~ 15:00                 | 14:00 ~ 14:45                |               | 13:30 ~ 14:30           |
| ボールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ (60分)  | はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) |                              | はじめてのホットピラティス (60分)        | スタンダード 60 (60分)               | Beat Drum Diet 3.0 (45分)     |               | 金身ととのう<br>痩たまんまヨガ (60分) |
| T.Ayano                    | K.Kyoka                  |                              | A.Mai                      | K.Akane                       | T.Ayano                      |               | A.Mai                   |
| 15:00 ~ 16:00              | 15:00 ~ 16:00            |                              | 15:00 ~ 16:00              | 15:45 ~ 16:45                 | 15:45 ~ 16:45                |               | 15:00 ~ 16:00           |
| loveのWorkout MIX (60分)     | みるみる変わる<br>姿勢ピラティス (60分) |                              | 花粉症スッカリヨガ (60分)            | みるみる変わる<br>姿勢ピラティス (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)     |
| T.Ami                      | T.Ami                    |                              | K.Kyoka                    | T.Ami                         | T.Ami                        |               | A.Mai                   |
| 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                   |
|                            |                          |                              |                            | 免疫セラピーヨガ (60分)                |                              |               |                         |
|                            |                          |                              |                            | T.Ayano                       |                              |               |                         |
|                            |                          |                              |                            | 19:00 ~ 20:00                 |                              |               |                         |
|                            |                          |                              |                            | 滝汗ダイエット (60分)                 |                              |               |                         |
|                            |                          |                              |                            | T.Ayano                       |                              |               |                         |
| 18:00 ~ 19:00              | 18:00 ~ 18:45            | 18:00 ~ 19:00                | 18:00 ~ 19:00              | 営業時間外                         |                              |               | 18:00 ~ 19:00           |
| リンパデトックスヨガ (60分)           | Beat Drum Diet 3.0 (45分) | アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) | 痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ (60分) |                               | アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) |               |                         |
| W.Ai                       | T.Ayano                  | K.Kyoka                      | K.Kyoka                    |                               | K.Kyoka                      |               |                         |
| 19:30 ~ 20:30              | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:15                | 19:30 ~ 20:30              |                               | 19:30 ~ 20:30                |               |                         |
| お腹引き締めヨガ (60分)             | 腸活ヨガ ver.2 (60分)         | BEAT CORE HIIT (45分)         | スタンダード 60 (45分)            |                               | 花粉症スッカリヨガ (60分)              |               |                         |
| T.Ayano                    | W.Ai                     | W.Ai                         | K.Akane                    |                               | K.Kyoka                      |               |                         |
| 21:00 ~ 22:00              | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00                | 21:00 ~ 22:00              |                               | 21:00 ~ 22:00                |               |                         |
| みるみる変わる<br>姿勢ピラティス (60分)   | 背中美人ヨガ (60分)             | はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)     | リンパデトックスヨガ (60分)           |                               | 滝汗ダイエット (60分)                |               |                         |
| T.Ami                      | T.Ayano                  | K.Kyoka                      | W.Ai                       |                               | T.Ayano                      |               |                         |
|                            |                          |                              |                            |                               |                              |               |                         |

| love 上田店               |                        | 【 09/09 ~ 09/16 】             |                        | スケジュール               |               | 2026/08/14 更新                |                               |                          |                        |               |  |  |
|------------------------|------------------------|-------------------------------|------------------------|----------------------|---------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------|------------------------|---------------|--|--|
| 09/09                  | 09/10                  | 09/11                         | 09/12                  | 09/13                | 09/14         | 09/15                        | 09/16                         |                          |                        |               |  |  |
| 水                      | 木                      | 金                             | 土                      | 日                    | 月             | 火                            | 水                             |                          |                        |               |  |  |
| 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                | 10:30 ~ 11:30                 |                          |                        |               |  |  |
| 腸活ヨガ ver.2 (60分)       |                        | はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)      | ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) | 滝汗ダイエット* (60分)       |               | アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) | 滝汗ダイエット* (60分)                |                          |                        |               |  |  |
| W.Ai                   |                        | F.Hikaru                      | T.Ayano                | T.Ayano              |               | K.Akane                      | T.Ayano                       |                          |                        |               |  |  |
| 12:00 ~ 13:00          |                        | 12:00 ~ 12:45                 | 12:15 ~ 13:15          | 12:15 ~ 13:15        |               | 12:00 ~ 13:00                | 12:00 ~ 13:00                 |                          |                        |               |  |  |
| loveのWorkout MIX (60分) |                        | Sound Feel Yoga ver.2 (60分)   | スタンダード 60 (60分)        | 腸活ヨガ ver.2 (60分)     |               | 免疫セラピーヨガ (60分)               | アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) |                          |                        |               |  |  |
| T.Ami                  |                        | K.Kyoka                       | K.Kyoka                | W.Ai                 |               | T.Ayano                      | K.Akane                       |                          |                        |               |  |  |
| 13:30 ~ 14:30          |                        | 13:30 ~ 14:30                 | 14:00 ~ 15:00          | 14:00 ~ 15:00        |               | 13:30 ~ 14:15                | 13:30 ~ 14:30                 |                          |                        |               |  |  |
| 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) | 背中美人ヨガ (60分)           | スタンダード 60 (60分)      |               | Beat Drum Diet 3.0 (45分)     | ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)        |                          |                        |               |  |  |
| K.Akane                |                        | W.Ai                          | T.Ayano                | K.Akane              |               | T.Ayano                      | T.Ayano                       |                          |                        |               |  |  |
| 営業時間外                  |                        | 15:00 ~ 16:00                 | 15:45 ~ 16:45          | 15:45 ~ 16:45        |               | 15:00 ~ 16:00                | 営業時間外                         |                          |                        |               |  |  |
|                        |                        | 特別レッスン (60分)                  | 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)              |                               |                          |                        |               |  |  |
|                        |                        | K.Kyoka                       | K.Akane                | T.Ayano              |               | K.Akane                      |                               |                          |                        |               |  |  |
|                        |                        | 営業時間外                         | 17:30 ~ 18:15          | 営業時間外                |               | 営業時間外                        |                               |                          |                        |               |  |  |
|                        |                        |                               | BEAT CORE HIIT (45分)   |                      |               |                              |                               |                          |                        |               |  |  |
|                        |                        |                               | W.Ai                   |                      |               |                              |                               |                          |                        |               |  |  |
|                        | 19:00 ~ 20:00          |                               |                        |                      |               |                              |                               |                          |                        |               |  |  |
|                        | 営業時間外                  | アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)  | 営業時間外                  |                      |               | 営業時間外                        |                               |                          |                        |               |  |  |
|                        |                        | K.Akane                       |                        |                      |               |                              |                               |                          |                        |               |  |  |
|                        |                        | 18:00 ~ 19:00                 |                        |                      |               |                              |                               | 18:00 ~ 19:00            | 18:00 ~ 19:00          |               |  |  |
| 肩こりリラックスヨガ (60分)       |                        | 美ボディフロー ピラティス (60分)           |                        |                      |               |                              |                               | はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) | loveのWorkout MIX (60分) |               |  |  |
| K.Kyoka                |                        | T.Ami                         |                        |                      |               |                              |                               | W.Ai                     | K.Kyoka                | T.Ami         |  |  |
| 19:30 ~ 20:30          |                        | 19:30 ~ 20:30                 |                        |                      |               |                              |                               | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:30          | 19:30 ~ 20:30 |  |  |
| 背中美人ヨガ (60分)           | ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) | loveのWorkout MIX (60分)        | 美ボディフロー ピラティス (60分)    |                      |               | スタンダード 60 (60分)              |                               |                          |                        |               |  |  |
| T.Ayano                | T.Ayano                | T.Ami                         | T.Ami                  |                      |               | K.Kyoka                      |                               |                          |                        |               |  |  |
| 21:00 ~ 22:00          | 21:00 ~ 22:00          | 21:00 ~ 22:00                 | 21:00 ~ 22:00          | 21:00 ~ 22:00        | 21:00 ~ 22:00 |                              |                               |                          |                        |               |  |  |
| はじめてのホットピラティス (60分)    | お腹引き締めヨガ (60分)         | アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (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) |               |                              |                               |                          |                        |               |  |  |
| A.Mai                  | T.Ayano                | T.Ami                         | K.Kyoka                | T.Ami                |               |                              |                               |                          |                        |               |  |  |

| loive 上田店 |                                                            | 【 09/17 ~ 09/24 】                                            |                                                              |       | スケジュール                                                       |                                                         | 2026/08/14 | 更新    |                                                       |
|-----------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------|-------|-------------------------------------------------------|
| 09/17     | 09/18                                                      | 09/19                                                        | 09/20                                                        | 09/21 | 09/22                                                        | 09/23                                                   | 09/24      |       |                                                       |
| 木         | 金                                                          | 土                                                            | 日                                                            | 月     | 火                                                            | 水                                                       | 木          |       |                                                       |
| 営業時間外     | 10:30 ~ 11:30<br>スタンダード 60<br>(60分)<br>T.Ami               | 10:30 ~ 11:30<br>お腹引き締めヨガ<br>(60分)<br>T.Ayano                | 10:30 ~ 11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(60分)<br>W.Ai | 定休日   | 10:30 ~ 11:30<br>花鈴症スッキリヨガ<br>(60分)<br>K.Kyoka               | 10:30 ~ 11:30<br>スタンダード 60<br>(60分)<br>K.Akane          | 営業時間外      |       |                                                       |
|           | 12:00 ~ 13:00<br>loiveのWorkout MIX<br>(60分)<br>T.Ami       | 12:15 ~ 13:15<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>(60分)<br>T.Ami          | 12:15 ~ 13:15<br>背中美人ヨガ<br>(60分)<br>K.Akane                  |       | 12:15 ~ 13:00<br>BEAT CORE HIIT<br>(45分)<br>W.Ai             | 12:15 ~ 13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>K.Akane         |            |       |                                                       |
|           | 13:30 ~ 14:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員権限定) ( 60分)<br>T.Yukiha  | 14:00 ~ 15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(60分)<br>T.Ami | 14:00 ~ 15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>I.Yuki               |       | 14:00 ~ 15:00<br>免疫セラピーヨガ<br>(60分)<br>T.Ayano                | 14:00 ~ 15:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>(60分)<br>T.Ami     |            |       |                                                       |
|           | 15:00 ~ 16:00<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(60分)<br>T.Yukiha   | 15:45 ~ 16:30<br>Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>T.Ayano      | 15:45 ~ 16:45<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員権限定) ( 60分)<br>I.Yuki      |       | 15:45 ~ 16:45<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(60分)<br>K.Kyoka    | 15:45 ~ 16:45<br>腸活ヨガ ver.2<br>(60分)<br>W.Ai            |            |       |                                                       |
|           | 営業時間外                                                      | 17:30 ~ 18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>K.Akane              | 営業時間外                                                        |       | 17:30 ~ 18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(60分)<br>A.Mai | 17:30 ~ 18:15<br>Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>T.Ayano |            |       |                                                       |
|           |                                                            | 19:00 ~ 20:00<br>スタンダード 60<br>(60分)<br>K.Akane               |                                                              |       | 19:00 ~ 20:00<br>お腹引き締めヨガ<br>(60分)<br>T.Ayano                | 19:00 ~ 20:00<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>A.Mai        |            |       |                                                       |
|           |                                                            |                                                              |                                                              |       |                                                              |                                                         |            |       |                                                       |
|           | 18:00 ~ 19:00<br>スタンダード 60<br>(60分)<br>W.Ai                | 18:00 ~ 19:00<br>全身とこのう<br>るたまんまヨガ<br>(60分)<br>A.Mai         | 営業時間外                                                        |       | 営業時間外                                                        | 営業時間外                                                   |            | 営業時間外 | 17:30 ~ 19:00<br>EXパワーヨガ<br>(会員権限定) ( 90分)<br>K.Kyoka |
|           | 19:30 ~ 20:30<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2 (60分)<br>K.Kyoka | 19:30 ~ 20:30<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>A.Mai             |                                                              |       |                                                              |                                                         |            |       | 19:30 ~ 20:30<br>肩コリリラックスヨガ<br>(60分)<br>K.Kyoka       |
|           | 21:00 ~ 22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>W.Ai               | 21:00 ~ 21:45<br>BEAT CORE HIIT<br>(45分)<br>W.Ai             |                                                              |       |                                                              |                                                         |            |       | 21:00 ~ 22:00<br>loiveのWorkout MIX<br>(60分)<br>T.Ami  |
|           |                                                            |                                                              |                                                              |       |                                                              |                                                         |            |       |                                                       |

| loive 上田店                           |  | 【 09/25 ~ 09/30 】                  |  | スケジュール                             |  | 2026/08/14 | 更新 |                                     |  |                               |  |
|-------------------------------------|--|------------------------------------|--|------------------------------------|--|------------|----|-------------------------------------|--|-------------------------------|--|
| 09/25                               |  | 09/26                              |  | 09/27                              |  | 09/28      |    | 09/29                               |  | 09/30                         |  |
| 金                                   |  | 土                                  |  | 日                                  |  | 月          |    | 火                                   |  | 水                             |  |
| 10:30 ~ 11:30                       |  | 10:30 ~ 11:30                      |  | 10:30 ~ 11:30                      |  |            |    | 10:30 ~ 11:15                       |  | 10:30 ~ 11:30                 |  |
| リンパデトックスヨガ<br>(60分)                 |  | アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(60分) |  | Sound Feel Yoga<br>ver.2(60分)      |  |            |    | Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)         |  | 腸活ヨガ ver.2<br>(60分)           |  |
| W.Ai                                |  | K.Akane                            |  | K.Kyoka                            |  |            |    | T.Ayano                             |  | W.Ai                          |  |
| 12:00 ~ 13:00                       |  | 12:15 ~ 13:00                      |  | 12:15 ~ 13:15                      |  |            |    | 12:00 ~ 13:00                       |  | 12:00 ~ 13:00                 |  |
| スタンダード 60<br>(60分)                  |  | BEAT CORE HIIT<br>(45分)            |  | リンパデトックスヨガ<br>(60分)                |  |            |    | ボールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ<br>(60分)        |  | Sound Feel Yoga<br>ver.2(60分) |  |
| W.Ai                                |  | W.Ai                               |  | W.Ai                               |  |            |    | T.Ayano                             |  | K.Kyoka                       |  |
| 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<br>(60分)                   |  | スタンダード 60<br>(60分)                 |  | 痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(60分)      |  |            |    | アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(60分) |  | リンパデトックスヨガ<br>(60分)           |  |
| T.Ayano                             |  | K.Akane                            |  | K.Kyoka                            |  |            |    | I.Yuki                              |  | W.Ai                          |  |
| 15:00 ~ 16:00                       |  | 15:45 ~ 16:45                      |  | 15:45 ~ 16:45                      |  |            |    | 15:00 ~ 16:00                       |  | 15:00 ~ 16:00                 |  |
| 特別レッスン ( 60分)                       |  | はじめてのパワーヨガ<br>(会員権限定) ( 60分)       |  | アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(60分) |  |            |    | 免疫セラピーヨガ<br>(60分)                   |  | 背中美人ヨガ<br>(60分)               |  |
| K.Kyoka                             |  | A.Mai                              |  | W.Ai                               |  |            |    | I.Yuki                              |  | K.Akane                       |  |
| 営業時間外                               |  | 17:30 ~ 18:30                      |  | 営業時間外                              |  | 定休日        |    | 営業時間外                               |  | 営業時間外                         |  |
|                                     |  | はじめてのホットピラティス<br>(60分)             |  |                                    |  |            |    |                                     |  |                               |  |
|                                     |  | A.Mai                              |  |                                    |  |            |    |                                     |  |                               |  |
|                                     |  | 19:00 ~ 20:00                      |  |                                    |  |            |    |                                     |  |                               |  |
|                                     |  | loiveのWorkout MIX<br>(60分)         |  |                                    |  |            |    |                                     |  |                               |  |
|                                     |  | T.Ami                              |  |                                    |  |            |    |                                     |  |                               |  |
| 18:00 ~ 19:00                       |  | 営業時間外                              |  | 営業時間外                              |  | 定休日        |    | 営業時間外                               |  | 営業時間外                         |  |
| みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(60分)         |  |                                    |  |                                    |  |            |    |                                     |  |                               |  |
| T.Ami                               |  |                                    |  |                                    |  |            |    |                                     |  |                               |  |
| 19:30 ~ 20:30                       |  |                                    |  |                                    |  |            |    |                                     |  |                               |  |
| Sound Feel Yoga<br>ver.2(60分)       |  |                                    |  |                                    |  |            |    |                                     |  |                               |  |
| K.Kyoka                             |  |                                    |  |                                    |  |            |    |                                     |  |                               |  |
| 21:00 ~ 22:00                       |  |                                    |  |                                    |  |            |    |                                     |  |                               |  |
| アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(60分) |  |                                    |  |                                    |  |            |    |                                     |  |                               |  |
| K.Akane                             |  |                                    |  |                                    |  |            |    |                                     |  |                               |  |