

| love 上田店                     |                               | 【 03/01 ~ 03/08 】       |                        | スケジュール                 |                       | 2024/03/11 更新                |                          |                |                             |               |               |       |
|------------------------------|-------------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------------|--------------------------|----------------|-----------------------------|---------------|---------------|-------|
| 03/01                        | 03/02                         | 03/03                   | 03/04                  | 03/05                  | 03/06                 | 03/07                        | 03/08                    |                |                             |               |               |       |
| 日                            | 月                             | 火                       | 水                      | 木                      | 金                     | 土                            | 日                        |                |                             |               |               |       |
| 10:30 ~ 11:30                | 定休日                           | 10:30 ~ 11:30           | 10:30 ~ 11:15          | 営業時間外                  | 10:30 ~ 11:30         | 10:30 ~ 12:00                | 10:30 ~ 11:15            |                |                             |               |               |       |
| スタンダード60 (60分)               |                               | 子宮温活ヨガ (60分)            | BEAT CORE HIT (45分)    |                        | ポールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) | アドナンス90 (金具稼働) (90分)         | Movie Heroine Yoga (45分) |                |                             |               |               |       |
| 渡邊                           |                               | 長谷川                     | 声海                     |                        | 田村                    | 声田                           | 田村                       |                |                             |               |               |       |
| 12:15 ~ 13:15                |                               | 12:00 ~ 13:00           | 12:00 ~ 13:00          |                        | 12:00 ~ 13:00         | 12:00 ~ 13:00                | 12:30 ~ 13:30            | 12:15 ~ 13:15  |                             |               |               |       |
| アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) |                               | はじめてのパワーヨガ (金具稼働) (60分) | リンパデトックスヨガ (60分)       |                        | 滝汗ダイエトヨガ (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)           |                |                             |               |               |       |
| 常盤                           |                               | 藤崎                      | 長谷川                    |                        | 田村                    | 田村                           | 渡邊                       |                |                             |               |               |       |
| 14:00 ~ 15:00                |                               | 13:30 ~ 14:30           | 13:30 ~ 14:30          |                        | 13:30 ~ 14:30         | 13:30 ~ 14:30                | 14:00 ~ 14:45            | 14:00 ~ 15:00  |                             |               |               |       |
| お腹引き締めヨガ (60分)               |                               | スタンダード60 (60分)          | オトナのためのオールインワンヨガ (60分) |                        | はじめてのホットピラティス (60分)   | Movie Heroine Yoga (45分)     | リンパデトックスヨガ (60分)         |                |                             |               |               |       |
| 長谷川                          |                               | 渡邊                      | 長谷川                    |                        | 声田                    | 田村                           | 渡邊                       |                |                             |               |               |       |
| 15:45 ~ 16:45                |                               | 15:00 ~ 16:00           | 15:00 ~ 16:00          |                        | 15:00 ~ 16:00         | 15:00 ~ 15:45                | 15:45 ~ 16:45            | 15:45 ~ 16:45  |                             |               |               |       |
| 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) | みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)    | ピラティス フードキャンプ (45分)    | オトナのためのオールインワンヨガ (60分) | 背中美人ヨガ (60分)          |                              |                          |                |                             |               |               |       |
| 渡邊                           | 常盤                            | 常盤                      | 長谷川                    | 長谷川                    | 田村                    |                              |                          |                |                             |               |               |       |
| 営業時間外                        | 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                 | 17:30 ~ 18:30                | 営業時間外                    |                |                             |               |               |       |
|                              |                               |                         |                        |                        |                       | スタンダード60 (60分)               |                          |                |                             |               |               |       |
|                              |                               |                         |                        |                        |                       | 渡邊                           |                          |                |                             |               |               |       |
|                              |                               |                         |                        |                        |                       | 19:00 ~ 20:00                |                          |                |                             |               |               |       |
|                              |                               |                         |                        |                        |                       | リンパデトックスヨガ (60分)             |                          |                |                             |               |               |       |
|                              |                               |                         |                        |                        |                       | 渡邊                           |                          |                |                             |               |               |       |
|                              |                               |                         |                        |                        |                       | 18:00 ~ 19:00                |                          | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00               | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 営業時間外 |
|                              |                               |                         |                        |                        |                       | ポールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分)        |                          | スタンダード60 (60分) | Sound Feel Yoga ver.2 (60分) | 子宮温活ヨガ (60分)  |               |       |
|                              |                               |                         |                        |                        |                       | 田村                           |                          | 田村             | 長谷川                         | 長谷川           |               |       |
|                              |                               |                         |                        |                        |                       | 19:30 ~ 20:30                |                          | 19:30 ~ 20:30  | 19:30 ~ 20:30               | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |       |
| エアロビヨガ (60分)                 | アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)  | スタンダード60 (60分)          | リンパデトックスヨガ (60分)       |                        |                       |                              |                          |                |                             |               |               |       |
| 田村                           | 常盤                            | 常盤                      | 渡邊                     |                        |                       |                              |                          |                |                             |               |               |       |
| 21:00 ~ 22:00                | 21:00 ~ 21:45                 | 21:00 ~ 22:00           | 21:00 ~ 22:00          | 21:00 ~ 22:00          |                       |                              |                          |                |                             |               |               |       |
| みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)         | Movie Heroine Yoga (45分)      | 子宮温活ヨガ (60分)            | スタンダード60 (60分)         |                        |                       |                              |                          |                |                             |               |               |       |
| 常盤                           | 田村                            | 長谷川                     | 渡邊                     |                        |                       |                              |                          |                |                             |               |               |       |

| love 上田店                      |                        | 【 03/09 ~ 03/16 】        |                      | スケジュール                   |                              | 2024/03/11 更新                |       |               |                      |               |
|-------------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|------------------------------|------------------------------|-------|---------------|----------------------|---------------|
| 03/09                         | 03/10                  | 03/11                    | 03/12                | 03/13                    | 03/14                        | 03/15                        | 03/16 |               |                      |               |
| 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 ~ 11:30                | 定休日   |               |                      |               |
|                               | スタンダード60 (60分)         | リンパデトックスヨガ (60分)         |                      | Movie Heroine Yoga (45分) | 全身とこのうねたまんまヨガ (60分)          | リンパデトックスヨガ (60分)             |       |               |                      |               |
|                               | 渡邊                     | 声海                       |                      | 田村                       | 長谷川                          | 渡邊                           |       |               |                      |               |
|                               | 12:00 ~ 13:00          | 12:00 ~ 12:45            |                      | 12:00 ~ 13:00            | 12:15 ~ 13:15                | 12:15 ~ 13:15                |       |               |                      |               |
|                               | リンパデトックスヨガ (60分)       | ピラティス フードキャンプ (45分)      |                      | スタンダード60 (60分)           | お腹引き締めヨガ (60分)               | スタンダード60 (60分)               |       |               |                      |               |
|                               | 渡邊                     | 長谷川                      |                      | 桂川                       | 長谷川                          | 渡邊                           |       |               |                      |               |
|                               | 13:30 ~ 14:30          | 13:30 ~ 14:30            |                      | 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) | 肩コリラックスヨガ (60分)          |                      | 滝汗ダイエトヨガ (60分)           | アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) | Movie Heroine Yoga (45分)     |       |               |                      |               |
|                               | 長谷川                    | 長谷川                      |                      | 田村                       | 桂川                           | 桂川                           |       |               |                      |               |
|                               | 15:00 ~ 16:00          | 営業時間外                    |                      | 営業時間外                    | 営業時間外                        | 15:00 ~ 16:00                |       | 15:45 ~ 16:45 | 15:45 ~ 16:45        |               |
| エアロビヨガ (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)       |                          |                              | アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) |       |               |                      |               |
| 田村                            | 常盤                     |                          | 田村                   |                          |                              | 桂川                           |       |               |                      |               |
| 営業時間外                         | 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         | 17:30 ~ 18:30        |               |
|                               |                        |                          |                      |                          |                              |                              |       |               | みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) |               |
|                               |                        |                          |                      |                          |                              |                              |       |               | 桂川                   |               |
|                               |                        |                          |                      |                          |                              |                              |       |               | 19:00 ~ 20:00        |               |
|                               |                        |                          |                      |                          |                              |                              |       |               | スタンダード60 (60分)       |               |
|                               |                        |                          |                      |                          |                              |                              |       |               | 田村                   |               |
|                               |                        |                          |                      |                          |                              |                              |       |               | 18:00 ~ 19:00        | 18:00 ~ 19:00 |
|                               |                        | 滝汗ダイエトヨガ (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)               |                              |       |               | BEAT CORE HIT (45分)  |               |
|                               |                        | 田村                       |                      | 常盤                       | 田村                           |                              |       |               | 北村                   |               |
|                               |                        | 19:30 ~ 20:30            |                      | 19:30 ~ 20:30            | 19:30 ~ 20:15                |                              |       |               | 19:30 ~ 20:30        | 19:30 ~ 20:30 |
| アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) | お腹引き締めヨガ (60分)         | Movie Heroine Yoga (45分) | 免疫セラピーヨガ (60分)       |                          |                              |                              |       |               |                      |               |
| 北村                            | 田村                     | 田村                       | 北村                   |                          |                              |                              |       |               |                      |               |
| 21:00 ~ 22:00                 | 21:00 ~ 22:00          | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00        | 21:00 ~ 22:00            |                              |                              |       |               |                      |               |
| パワーヨガ Advance (金具稼働) (60分)    | はじめてのホットピラティス (60分)    | 全身とこのうねたまんまヨガ (60分)      | みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) |                          |                              |                              |       |               |                      |               |
| 長谷川                           | 声海                     | 長谷川                      | 桂川                   |                          |                              |                              |       |               |                      |               |

| love 上田店                                    |   | 【 03/17 ~ 03/24 】 |  |   |   | スケジュール |   | 2026/03/11  | 更新  |                                      |  |
|---|---|-------------------|--|---|---|--------|---|---|---|--------------------------------------|--|
| 03/17                                       | 03/18   | 03/19             | 03/20  | 03/21   | 03/22   | 03/23  | 03/24   |   |   |                                      |  |
| 火   | 水   | 木                 | 金  | 土   | 日   | 月      | 火   |   |   |                                      |  |
| 10:30 ~ 11:30<br>免疫セラピーヨガ (60分)<br>北村       | 10:30 ~ 11:15<br>BEAT CORE HIIT (45分)<br>声澤         | 営業時間外             | 10:30 ~ 11:30<br>スタンダード 60 (60分)<br>渡邊               | 10:30 ~ 11:30<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>渡邊             | 10:30 ~ 11:30<br>パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分)<br>長谷川 | 定休日    | 10:30 ~ 11:30<br>Sound Feel Yoga ver.2 (60分)<br>長谷川 |   |   |                                      |  |
| 12:00 ~ 12:45<br>BEAT CORE HIIT (45分)<br>北村 | 12:00 ~ 13:00<br>アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)<br>常盤 |                   | 12:15 ~ 13:15<br>みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)<br>常盤          | 12:15 ~ 13:15<br>ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分)<br>田村        | 12:15 ~ 13:15<br>ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分)<br>田村        |        | 12:15 ~ 13:00<br>Movie Heroine Yoga (45分)<br>田村     | 12:00 ~ 13:00<br>アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)<br>常盤 | 12:00 ~ 13:00<br>アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)<br>常盤 |                                      |  |
| 13:30 ~ 14:30<br>みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)<br>常盤 | 13:30 ~ 14:30<br>スタンダード 60 (60分)<br>渡邊              |                   | 14:00 ~ 15:00<br>アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)<br>常盤 | 14:00 ~ 15:00<br>滝汗ダイエット (60分)<br>田村                | 14:00 ~ 15:00<br>滝汗ダイエット (60分)<br>田村                |        | 14:00 ~ 15:00<br>子宮温活ヨガ (60分)<br>長谷川                | 13:30 ~ 14:30<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>長谷川            | 13:30 ~ 14:30<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>長谷川            |                                      |  |
| 15:00 ~ 16:00<br>スタンダード 60 (60分)<br>常盤      | 営業時間外   |                   | 15:45 ~ 16:45<br>背中美人ヨガ (60分)<br>田村                  | 15:45 ~ 16:45<br>スタンダード 60 (60分)<br>渡邊              | 15:45 ~ 16:45<br>スタンダード 60 (60分)<br>渡邊              |        | 15:45 ~ 16:45<br>肩コリリラックスヨガ (60分)<br>田村             | 15:00 ~ 16:00<br>みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)<br>常盤         | 15:00 ~ 16:00<br>みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)<br>常盤         |                                      |  |
| 営業時間外                                       |   |                   | 17:30 ~ 18:30<br>はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)<br>長谷川     | 17:30 ~ 18:30<br>アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)<br>北村 | 17:30 ~ 18:30<br>アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)<br>北村 |        | 17:30 ~ 18:30<br>アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)<br>北村 | 営業時間外   | 営業時間外   | 営業時間外                                |  |
|   |   |                   | 19:00 ~ 20:00<br>肩コリリラックスヨガ (60分)<br>田村              | 19:00 ~ 20:00<br>パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分)<br>北村  | 19:00 ~ 20:00<br>パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分)<br>北村  |        |   |   |   |                                      |  |
|   | 18:00 ~ 19:00<br>オトナのためのオールインワンヨガ (60分)<br>長谷川      |                   | 18:00 ~ 18:45<br>Movie Heroine Yoga (45分)<br>田村      | 17:30 ~ 18:30<br>子宮温活ヨガ (60分)<br>長谷川                | 18:00 ~ 19:00<br>スタンダード 60 (60分)<br>渡邊              |        | 18:00 ~ 19:00<br>スタンダード 60 (60分)<br>渡邊              |   |   |                                      |  |
| 19:30 ~ 20:15<br>ピラティス ブートキャンプ (45分)<br>長谷川 | 19:30 ~ 20:30<br>ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分)<br>田村        |                   | 19:00 ~ 20:30<br>アドバンス 90 (会員権限定) (90分)<br>田村        | 営業時間外   | 営業時間外   |        | 営業時間外   | 19:30 ~ 20:30<br>肩コリリラックスヨガ (60分)<br>田村             | 19:30 ~ 20:30<br>肩コリリラックスヨガ (60分)<br>田村             |                                      |  |
| 21:00 ~ 22:00<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>渡邊     | 21:00 ~ 22:00<br>はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)<br>声田     |                   | 21:00 ~ 22:00<br>エアロビヨガ (60分)<br>田村                  |   |   |        |   | 21:00 ~ 22:00<br>エアロビヨガ (60分)<br>田村                 | 21:00 ~ 22:00<br>滝汗ダイエット (60分)<br>田村                | 21:00 ~ 22:00<br>滝汗ダイエット (60分)<br>田村 |  |

| love 上田店   |       | 【 03/25 ~ 03/31 】                                    |   |   |       | スケジュール  |  | 2026/03/11                                     | 更新  |   |
|--|-------|--|---|---|-------|---|--|--|---|---|
| 03/25  | 03/26 | 03/27  | 03/28   | 03/29   | 03/30 | 03/31   |  |  |   |   |
| 水  | 木     | 金  | 土   | 日   | 月     | 火   |  |  |   |   |
| 10:30 ~ 11:30<br>金身とどう渡たまんまヨガ (60分)<br>長谷川           | 営業時間外 | 10:30 ~ 11:30<br>アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)<br>北村 | 10:30 ~ 11:15<br>BEAT CORE HIIT (45分)<br>北村         | 10:30 ~ 11:30<br>みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)<br>常盤         | 定休日   | 10:30 ~ 11:30<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>渡邊             |  |  |   |   |
| 12:00 ~ 13:00<br>はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)<br>藤崎      |       | 12:00 ~ 13:00<br>免疫セラピーヨガ (60分)<br>北村                | 12:15 ~ 13:15<br>みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)<br>常盤         | 12:00 ~ 13:00<br>アドバンス 90 (会員権限定) (90分)<br>田村       |       | 12:00 ~ 13:00<br>アドバンス 90 (会員権限定) (90分)<br>田村       | 12:00 ~ 13:00<br>エアロビヨガ (60分)<br>田村            | 12:00 ~ 13:00<br>エアロビヨガ (60分)<br>田村            |   |   |
| 13:30 ~ 14:30<br>背中美人ヨガ (60分)<br>田村                  |       | 13:30 ~ 14:30<br>みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)<br>常盤          | 14:00 ~ 15:00<br>スタンダード 60 (60分)<br>常盤              | 14:00 ~ 15:00<br>アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)<br>常盤 |       | 14:00 ~ 15:00<br>アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)<br>常盤 | 13:30 ~ 14:30<br>スタンダード 60 (60分)<br>渡邊         | 13:30 ~ 14:30<br>スタンダード 60 (60分)<br>渡邊         |   |   |
| 15:00 ~ 16:00<br>ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分)<br>田村         |       | 15:00 ~ 16:00<br>スタンダード 60 (60分)<br>常盤               | 15:45 ~ 16:45<br>スタンダード 60 (60分)<br>常盤              | 15:45 ~ 16:45<br>お腹引き締めヨガ (60分)<br>田村               |       | 15:45 ~ 16:45<br>滝汗ダイエット (60分)<br>田村                | 15:00 ~ 16:00<br>オトナのためのオールインワンヨガ (60分)<br>長谷川 | 15:00 ~ 16:00<br>オトナのためのオールインワンヨガ (60分)<br>長谷川 |   |   |
| 営業時間外  |       | 営業時間外  | 17:30 ~ 18:30<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>渡邊             | 17:30 ~ 18:30<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>渡邊             |       | 17:30 ~ 18:30<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>渡邊             | 営業時間外  | 営業時間外  | 営業時間外                                       |   |
|  |       |  | 19:00 ~ 19:45<br>Movie Heroine Yoga (45分)<br>田村     | 19:00 ~ 19:45<br>Movie Heroine Yoga (45分)<br>田村     |       | 19:00 ~ 19:45<br>Movie Heroine Yoga (45分)<br>田村     |  |  |   |   |
|  |       |  | 18:00 ~ 19:00<br>免疫セラピーヨガ (60分)<br>北村               | 18:00 ~ 19:00<br>お腹引き締めヨガ (60分)<br>長谷川              |       | 18:00 ~ 19:00<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>渡邊             |  |  |   | 18:00 ~ 19:00<br>アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)<br>常盤 |
| 19:30 ~ 20:15<br>BEAT CORE HIIT (45分)<br>北村          |       | 19:30 ~ 20:30<br>オトナのためのオールインワンヨガ (60分)<br>長谷川       | 19:30 ~ 20:30<br>パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分)<br>長谷川 | 営業時間外   |       | 営業時間外   | 営業時間外  | 19:30 ~ 20:30<br>みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)<br>常盤    | 19:30 ~ 20:30<br>みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)<br>常盤 |   |
| 21:00 ~ 22:00<br>アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)<br>常盤 |       | 21:00 ~ 22:00<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>渡邊              | 21:00 ~ 22:00<br>金身とどう渡たまんまヨガ (60分)<br>長谷川          |   |       |   |  | 21:00 ~ 22:00<br>金身とどう渡たまんまヨガ (60分)<br>長谷川     | 21:00 ~ 22:00<br>滝汗ダイエット (60分)<br>田村        | 21:00 ~ 21:45<br>Movie Heroine Yoga (45分)<br>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。



## 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。



## 「ロイブのヨガ道場」★各会場12～15名限定

開催日：2026年2月～3月

開催会場：東京・茨城・福岡・富山・北海道・岐阜・広島・愛知・大阪・長野・香川

受講金額：12,000円(税込)

内容：全国各地の特別な”道場”でヨガに没頭する、短時間集中型リトリート。  
普段のレッスンの中で、「これ位置で合ってるのかな?」「この感覚で合ってるのかな?」  
と感じたことはありませんか?少人数制リトリートで、アシスト・アジャストを通して、  
ご自身の身体に効かせるためのポイントを丁寧にお伝えいたします。

ヨガを始めたばかりの方も、長く練習を続けてきた方も、  
いつもと違う空間で、とことんヨガに没頭してみませんか?