

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 免疫セラピーヨガ (60分) 奥平	定休日	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 田村	10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 奥平	営業時間外	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 田村	10:30 ~ 12:00 アドナンス 90 (金具標準定) (90分) 田村	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) 渡邊		
12:15 ~ 13:15 滝汗ダイエット (60分) 田村		12:00 ~ 13:00 リンパデトックスヨガ (60分) 長谷川	12:00 ~ 13:30 FIRE (90分) 藤崎		12:00 ~ 13:00 スタンダード 60 (60分) 田村	12:30 ~ 13:30 背中美人ヨガ (60分) 奥平	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 長谷川		
14:00 ~ 15:00 肩こりリラックスヨガ (60分) 田村		13:30 ~ 14:30 背中美人ヨガ (60分) 田村	14:00 ~ 15:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) 奥平		13:30 ~ 14:30 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 常盤	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 渡邊	14:00 ~ 15:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 長谷川		
15:45 ~ 16:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 奥平		15:00 ~ 16:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 奥平	18:00 ~ 19:00 美ボディフローピラティス (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	15:00 ~ 16:00 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) 長谷川	15:45 ~ 16:30 Movie Heroine Yoga (45分) 田村	15:45 ~ 16:45 スタンダード 60 (60分) 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	営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30 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 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 常盤
									19:30 ~ 20:30 はじめてのパワーヨガ (金具標準定) (60分) 長谷川
									21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) 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	営業時間外	営業時間外	18:00 ~ 19:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 長谷川
	19:30 ~ 20:30 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) 常盤								
	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 長谷川								
	21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 常盤								

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 腸活ヨガ ver.2 (60分) 奥平	10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (金具標準定) (60分) 長谷川	営業時間外	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 常盤	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 常盤	10:30 ~ 11:15 Movie Heroine Yoga (45分) 田村	定休日			
	12:00 ~ 13:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 長谷川	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 常盤		12:00 ~ 13:00 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) 長谷川	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 渡邊	12:00 ~ 13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 常盤				
	13:30 ~ 14:30 スタンダード 60 (60分) 奥平	14:00 ~ 15:00 ポールでゆるめてゆがみトリヨガ (60分) 田村		13:30 ~ 14:30 お腹引き締めヨガ (60分) 長谷川	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 奥平	13:30 ~ 15:00 アドナンス 90 (金具標準定) (90分) 田村				
	15:00 ~ 16:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 田村	15:45 ~ 16:45 お腹引き締めヨガ (60分) 長谷川		15:00 ~ 16:00 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 常盤	15:45 ~ 16:45 はじめてのパワーヨガ (金具標準定) (60分) 長谷川	15:45 ~ 16:45 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 常盤				
	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	営業時間外	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 渡邊
										19:00 ~ 19:45 Movie Heroine Yoga (45分) 田村
										18:00 ~ 19:00 はじめてのホットピラティス (60分) 奥平
										19:30 ~ 20:30 リンパデトックスヨガ (60分) 渡邊
										21:00 ~ 22:00 背中美人ヨガ (60分) 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	営業時間外	18:00 ~ 19:00 免疫セラピーヨガ (60分) 奥平
19:30 ~ 20:30 滝汗ダイエット (60分) 田村										
21:00 ~ 22:00 美ボディフローピラティス (60分) 奥平										
18:00 ~ 19:00 スタンダード 60 (60分) 渡邊										
19:30 ~ 20:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 奥平										

love 上田店		【 02/17 ~ 02/24 】		スケジュール		2026/01/14	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 滝汗がイオヨガ (60分) 田村	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 渡邊	営業時間外	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 渡邊	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 常盤	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 渡邊	定休日	10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 藤崎	
12:00 ~ 13:00 スタンダード60 (60分) 渡邊	12:00 ~ 13:00 肩コリリラックスヨガ (60分) 長谷川		12:00 ~ 13:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 常盤	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 大場	12:15 ~ 13:00 ピラティス フットキャンブ (45分) 奥平		12:00 ~ 13:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 田村	
13:30 ~ 14:30 リンパデトックスヨガ (60分) 渡邊	13:30 ~ 14:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 長谷川		13:30 ~ 14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 常盤	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 大場	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 渡邊		13:30 ~ 14:30 滝汗がイオヨガ (60分) 田村	
15:00 ~ 16:00 背中美人ヨガ (60分) 田村	15:00 ~ 16:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 常盤		15:00 ~ 16:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 田村	15:45 ~ 16:45 オトナののための オールインワンヨガ (60分) 長谷川	15:45 ~ 16:45 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 奥平		15:00 ~ 16:00 リンパデトックスヨガ (60分) 渡邊	
営業時間外	営業時間外		営業時間外	17:30 ~ 18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 田村	営業時間外		営業時間外	営業時間外
18:00 ~ 18:45 ピラティス フットキャンブ (45分) 奥平	18:00 ~ 19:00 小顔リフトピラティス (60分) 奥平		18:00 ~ 18:45 Movie Heroine Yoga (45分) 田村	19:00 ~ 20:00 背中美人ヨガ (60分) 田村			18:00 ~ 19:00 スタンダード60 (60分) 常盤	
19:30 ~ 20:30 免座セラピーヨガ (60分) 奥平	19:30 ~ 20:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 奥平	19:30 ~ 20:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 常盤	19:30 ~ 20:30 リンパデトックスヨガ (60分) 渡邊	19:30 ~ 20:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 長谷川				
21:00 ~ 22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 常盤	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 常盤	21:00 ~ 21:45 Movie Heroine Yoga (45分) 田村	21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 長谷川	21:00 ~ 22:00 肩コリリラックスヨガ (60分) 長谷川				

love 上田店		【 02/25 ~ 02/28 】		スケジュール		2026/01/14	更新
02/25	02/26	02/27	02/28				
水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 奥平	営業時間外	10:30 ~ 11:30 美ボディフロー ピラティス (60分) 奥平	10:30 ~ 11:30 滝汗がイオヨガ (60分) 田村	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外
12:00 ~ 12:45 ピラティス フットキャンブ (45分) 奥平		12:00 ~ 13:00 スタンダード60 (60分) 渡邊	12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 常盤				
13:30 ~ 14:30 スタンダード60 (60分) 渡邊		13:30 ~ 14:30 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 奥平	14:00 ~ 15:00 肩コリリラックスヨガ (60分) 田村				
営業時間外		15:00 ~ 16:00 お腹引き締めヨガ (60分) 田村	15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 常盤				
18:00 ~ 19:00 滝汗がイオヨガ (60分) 田村		18:00 ~ 19:00 リンパデトックスヨガ (60分) 長谷川	17:30 ~ 18:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 長谷川				
19:30 ~ 20:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 田村		19:30 ~ 20:15 ピラティス フットキャンブ (45分) 奥平	19:00 ~ 20:00 スタンダード60 (60分) 渡邊				
21:00 ~ 22:00 オトナののための オールインワンヨガ (60分) 長谷川	21:00 ~ 22:00 小顔リフトピラティス (60分) 奥平	21:00 ~ 22:00 背中美人ヨガ (60分) 田村	21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 常盤	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外

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。