

loive 上田店		【	11/01	～	11/08	】	スケジュール	2026/10/13	更新		
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08				
日	月	火	水	木	金	土	日				
10:30 ～ 11:30	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				
滝汗ダイエット (60分)		Sound Feel Yoga ver.2(60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)		姿勢コアトレーニング (60分)	スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)				
T.Ayano		K.Kyoka	K.Kyoka		K.Akane	W.Ai	W.Ai				
12:15 ～ 13:15		12:15 ～ 13:15	12:00 ～ 13:00		12:00 ～ 13:00	12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 13:15			
免疫セラピーヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	姿勢コアトレーニング (60分)		スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)				
T.Ayano		T.Ami	K.Akane		W.Ai	W.Ai	T.Ayano				
13:45 ～ 14:45		14:00 ～ 15:00	13:30 ～ 14:30		13:30 ～ 14:30	14:00 ～ 15:00	14:00 ～ 15:00	14:00 ～ 15:00			
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		背中美人ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)	エアロピヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)				
T.Ami		K.Kyoka	K.Akane		T.Ayano	T.Ayano	T.Ayano				
15:15 ～ 16:45		15:45 ～ 16:45	15:00 ～ 16:00		15:00 ～ 16:00	15:45 ～ 16:45	15:45 ～ 16:45	15:45 ～ 16:45			
アドバンス 90 (会員権限定) (90分)		骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分)		お腹引き締めヨガ (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)				
A.Mai		T.Ami	K.Kyoka		T.Ayano	T.Ayano	K.Akane				
営業時間外		17:30 ～ 18:30	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)					アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)				
		W.Ai					K.Kyoka				
		19:00 ～ 20:00					19:00 ～ 20:00				
		リンパデトックスヨガ (60分)					スペシャルプログラム (60分)※有料				
		W.Ai					K.Kyoka				
		営業時間外					営業時間外				
		営業時間外	18:00 ～ 19:00		18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00					
			はじめてのホットピラティス (60分)		Sound Feel Yoga ver.2(60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)					
			T.Ami		K.Kyoka	T.Ami					
			19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30					
			骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)		スタンダード 60 (60分)	純ボディフロー ピラティス (60分)					
			T.Ami		K.Akane	T.Ami					
			21:00 ～ 22:00		21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00					
		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)						
		W.Ai	T.Ami		K.Kyoka						

loive 上田店				【 11/09 ~ 11/16 】	スケジュール		2026/10/13	更新
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
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	
	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	エアロピヨガ (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)	背中美人ヨガ (60分)		
	W.Ai	T.Ayano		T.Ami	K.Kyoka	K.Akane		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	小顔リフトピラティス (60分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	純ボディフロー ピラティス (60分)	姿勢コアトレーニング (60分)		
	T.Ayano	K.Kyoka		W.Ai	T.Ami	K.Kyoka		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
	滝汗ダイエット (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		
	T.Ayano	T.Ami		T.Ami	T.Ami	W.Ai		
	15:00 ~ 16:00	営業時間外		15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		
	はじめてのホットピラティス (60分)			姿勢コアトレーニング (60分)	滝汗ダイエット (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		
	T.Ami			K.Akane	T.Ayano	K.Akane		
				営業時間外		17:30 ~ 18:30		営業時間外
						眠れる体に整えるヨガ (60分)		
						T.Ayano		
						19:00 ~ 20:00		
						Sound Feel Yoga ver.2 (60分)		
	W.Ai							
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	営業時間外		
	パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (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)			
	K.Kyoka	T.Ami		T.Ami	W.Ai			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:00 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	姿勢コアトレーニング (60分)		アドバンス 90 (会員権限定) (90分)	リンパデトックスヨガ (60分)			
	T.Ami	K.Akane		K.Kyoka	K.Akane			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	免疫セラピーヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)			
	K.Kyoka	W.Ai		K.Akane	T.Ayano			

love 上田店		【 11/17 ~ 11/24 】		スケジュール		2026/10/13	更新	
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
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	
リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (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)	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)		お腹引き締めヨガ (60分)	
K.Akane	K.Akane		K.Akane	W.Ai	T.Ami		T.Ayano	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 13:00	
背中美人ヨガ (60分)	姿勢コアトレーニング (60分)		美ボディフローピラティス (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 (会員様限定) (60分)		みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)	
K.Akane	K.Akane		T.Ami	W.Ai	K.Kyoka		T.Ami	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	
はじめてのホットピラティス (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)		スペシャルプログラム (60分)※有料	アドバンス 90 (会員様限定) (90分)	オトナのためのオールインワンヨガ (60分)		滝汗ダイエット (60分)	
A.Mai	W.Ai		K.Kyoka	K.Kyoka	K.Kyoka		T.Ayano	
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:45	15:00 ~ 16:00
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)	免座セラピーヨガ (60分)			エアロヨガ (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)		
W.Ai	T.Ami	T.Ayano			T.Ayano	T.Ami		
営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30			営業時間外	営業時間外		
		お腹引き締めヨガ (60分)						
		T.Ayano						
		19:00 ~ 20:00						
小顔リフトピラティス (60分)	K.Kyoka							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
姿勢コアトレーニング (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)				背中美人ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	スタンダード60 (60分)
K.Kyoka	K.Kyoka	W.Ai	T.Ayano	W.Ai		W.Ai		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
エアロヨガ (60分)	オトナのためのオールインワンヨガ (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	姿勢コアトレーニング (60分)		姿勢コアトレーニング (60分)		
T.Ayano	K.Kyoka	T.Ami	W.Ai	K.Akane	K.Akane			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
スタンダード60 (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	滝汗ダイエット (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)			
W.Ai	T.Ami	T.Ayano	T.Ayano	K.Akane	K.Akane			

love 上田店		【 11/25 ~ 11/25 】		スケジュール		2026/10/13	更新
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30		
水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	滝汗ダイエット (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)			
T.Ayano		K.Kyoka	T.Ayano	T.Ayano			
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			
エアロピヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)			
T.Ayano		W.Ai	W.Ai	K.Akane			
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			
スタンダード 60 (60分)		Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	姿勢コアトレーニング (60分)			
K.Akane		W.Ai	W.Ai	K.Akane			
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45			
背中美人ヨガ (60分)		小顔リフトピラティス (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	美ボディフローピラティス (60分)			
K.Akane		K.Kyoka	T.Ayano	T.Ami			
営業時間外			営業時間外	17:30 ~ 18:30	営業時間外		
				アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)			
				A.Mai			
				19:00 ~ 20:00			
パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)							
A.Mai							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	営業時間外				
骨盤底筋トレーニングヨガ (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)					
T.Ami	K.Kyoka	K.Akane					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	美ボディフローピラティス (60分)					
W.Ai	K.Akane	T.Ami					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)					
T.Ami	K.Akane	K.Akane					