

lolve 上田店		【 01/09 ~ 01/16 】		スケジュール				2026/01/21 更新				
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16					
金	土	日	月	火	水	木	金					
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
子宮温活ヨガ (60分)	みんな変わる 姿勢ピラティス (60分)	スタジオ60 (60分)		スタンダード60 (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)					
長谷川	常盤	速達		速達	田村		田村					
12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
エアロビヨガ (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)		みんな変わる 姿勢ピラティス (60分)	スタンダード60 (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)				
長谷川	田村	奥平		常盤	速達		嘉崎	嘉崎				
13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
スタンダード60 (60分)	海汗ゲイロヨガ (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)	背中美人ヨガ (60分)		海汗ゲイロヨガ (60分)	海汗ゲイロヨガ (60分)				
速達	田村	速達		田村	田村		田村	田村				
15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	15:00 ~ 15:45	15:00 ~ 15:45	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00				
みんな変わる 姿勢ピラティス (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)	子宮温活ヨガ (60分)		長谷川	スタンダード60 (60分)				
常盤	長谷川	奥平		田村	長谷川			速達				
営業時間外	17:30 ~ 18:30		営業時間外	18:00 ~ 19:00		営業時間外	18:00 ~ 19:00		営業時間外			
	リンパデトックスヨガ (60分)			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00					
	長谷川			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00					
	19:00 ~ 20:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00					
営業時間外	スタンダード60 (60分)		営業時間外	18:00 ~ 19:00		営業時間外	18:00 ~ 19:00		営業時間外			
	常盤			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00					
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00					
スタンダード60 (60分)		営業時間外	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		営業時間外			
常盤			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
19:30 ~ 20:30			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
眠れる体に整えるヨガ (60分)			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
田村		営業時間外	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		営業時間外			
21:00 ~ 21:45			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
Movie Heroine Yoga (45分)			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
田村			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					

【 01/25 ~ 01/30 】		スケジュール		2026/01/21 更新	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30
日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 青中鼎人ヨガ (60分)		10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 オトナのための オールインヨガ (60分)		10:30 ~ 11:30 美ボディブロー ビューティ (60分)
奥平		長谷川	長谷川		海汗ゲイストヨガ (60分)
12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分)		12:00 ~ 13:00 お腹引き締めヨガ (60分)	12:00 ~ 13:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		12:15 ~ 13:15 奥平
常盤		長谷川	奥平		田村
14:00 ~ 14:45 ピラティス ブートキャンプ (45分)		13:30 ~ 14:30 スタンダード 60 (60分)	13:30 ~ 14:30 リンパデックスヨガ (60分)		12:00 ~ 13:00 小顎リフトピラティス (60分)
奥平		常盤	長谷川		はじめてのホットピラティス (60分)
15:45 ~ 16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		15:00 ~ 16:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	15:00 ~ 16:00 ピラティス ブートキャンプ (45分)		13:30 ~ 14:30 オトナのための オールインヨガ (60分)
常盤		田村	奥平		はじめてのパワーヨガ (全員様限定) (60分)
定休日	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	14:00 ~ 15:00 奥平
					15:00 ~ 16:00 長谷川
					15:45 ~ 16:45 常盤
					17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)
					奥平
	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	19:00 ~ 19:45 ピラティス ブートキャンプ (45分)
					長谷川
					18:00 ~ 18:45 Movie Heroine Yoga (45分)
					18:00 ~ 19:00 スタンダード 60 (60分)
					18:00 ~ 19:00 海汗ゲイストヨガ (60分)
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	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)
					19:30 ~ 20:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)
					19:30 ~ 20:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)
					19:30 ~ 20:30 アドバンス 90 (全員様限定) (90分)
					19:30 ~ 20:30 スタンダード 60 (60分)
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	21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分)
					21:00 ~ 22:00 エアロヨガ (60分)
					21:00 ~ 22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)
					21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)
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	21:00 ~ 22:00 速達
					21:00 ~ 22:00 田村
					21:00 ~ 22:00 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	21:00 ~ 22:00 長谷川