

loive 上田店		【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール		2026/01/21 更新	
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
年末年始休業	年末年始休業	営業時間外	10:30 ~ 11:15	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外
			ピラティス フートキャンブ (45分)		リンパデトックスヨガ (60分)	滝汗ダ'イェト3h' (60分)	
			長谷川		長谷川	田村	
			12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
		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)		小顔リフトピラティス (60分)		
		常盤	長谷川		奥平		
		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30		
		美ボディフロー ピラティス (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)		
		奥平	田村		奥平		
		15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		15:00 ~ 16:00		
		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)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		
		渡邊	長谷川		田村		
		17:30 ~ 18:30	営業時間外		営業時間外		
		滝汗ダ'イェト3h' (60分)					
田村							
19:00 ~ 20:00							
眠れる体に整えるヨガ (60分)	営業時間外	営業時間外					
田村							
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
スタンダード 60 (60分)			リンパデトックスヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)			
渡邊	長谷川	田村					
19:00 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
EX/パワーヨガ (会員権限定) ( 90分)	スタンダード 60 (60分)	背中美人ヨガ (60分)					
奥平	常盤	田村					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
免疫セラピーヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)					
奥平	長谷川	常盤					

loive 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	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	
子宮温活ヨガ (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)		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	渡邊		渡邊	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	
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)		みるみる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 (会員権限定) ( 60分)	
長谷川	田村	奥平		常盤	渡邊		藤崎	
13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
スタンダード 60 (60分)	滝汗ダ'イェト3h' (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)		滝汗ダ'イェト3h' (60分)	
渡邊	田村	渡邊		田村	田村	田村		
15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		15:00 ~ 15:45	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
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)	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)	スタンダード 60 (60分)		
常盤	長谷川	奥平	田村	長谷川	渡邊			
営業時間外	17:30 ~ 18:30	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		
	リンパデトックスヨガ (60分)							
	長谷川							
	19:00 ~ 20:00							
スタンダード 60 (60分)								
常盤								
18:00 ~ 19:00	営業時間外		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)			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)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)		
常盤			奥平	長谷川	長谷川	奥平		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
眠れる体に整えるヨガ (60分)			Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	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)	美ボディフローピラティス (60分)		
田村		長谷川	奥平	常盤	奥平			
21:00 ~ 21:45	営業時間外	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Movie Heroine Yoga (45分)		小顔リフトピラティス (60分)	ピラティス フートキャンブ (45分)	スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			
田村		奥平	奥平	常盤	長谷川			

lo!ve 上田店		【 01/17 ~ 01/24 】		スケジュール		2026/01/21 更新				
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24			
土	日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Movie Heroine Yoga (45分)	アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (60分)		Sound Feel Yoga ver.2(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)	アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (60分)			
田村	田村		長谷川	常盤	営業時間外	波通	田村			
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15			
スタンダード 60 (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)	美ボディフローピラティス (60分)		みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)	エアロビヨガ (60分)			
常盤	奥平		波通	奥平		常盤	田村			
14:00 ~ 15:00	13:45 ~ 15:15		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00			
眠れる体に整えるヨガ (60分)	アドベンス 90 (会員様限定) (90分)		リンパデトックスヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (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)			
田村	田村		長谷川	奥平		藤崎	長谷川			
15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45			
リンパデトックスヨガ (60分)	腸活ヨガ ver.2 (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)		お腹引き締めヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)			
長谷川	奥平		奥平	波通		長谷川	奥平			
17:30 ~ 18:30	営業時間外	定休日	営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30		
スタンダード 60 (60分)								Sound Feel Yoga ver.2(60分)		
波通					長谷川					
19:00 ~ 20:00					19:00 ~ 20:00					
お腹引き締めヨガ (60分)					小顔リフトピラティス (60分)					
長谷川					奥平					
営業時間外					18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 19:00	営業時間外
					アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (60分)		お腹引き締めヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	EXパワーヨガ (会員様限定) (90分)	
					奥平		田村	長谷川	奥平	
					19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:30	
					背中美人ヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	
					奥平		長谷川	田村	長谷川	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
			滝汗ヨガ(ホットヨガ) (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (60分)				
			田村	田村	長谷川	奥平				

lo!ve 上田店		【 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	01/31		
日	月	火	水	木	金	土		
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		
背中美人ヨガ (60分)		子宮温活ヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)		美ボディフロー ピラティス (60分)	滝汗ダイエット (60分)		
奥平		長谷川	長谷川		奥平	田村		
12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15		
スタンダード 60 (60分)		お腹引き締めヨガ (60分)	アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (60分)		小顔リフトピラティス (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		
常盤		長谷川	奥平		奥平	奥平		
14:00 ~ 14:45		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	
ピラティス ブートキャンプ (45分)		スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		オトナのための オールインワンヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		
奥平		常盤	長谷川		長谷川	長谷川		
15:45 ~ 16:45		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)		免疫セラピーヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		
常盤		田村	奥平		奥平	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	17:30 ~ 18:30		
						アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (60分)		
						奥平		
						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	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	営業時間外	
			Movie Heroine Yoga (45分)	スタンダード 60 (60分)	滝汗ダイエット (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		
			田村	渡邊	田村	常盤		
			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)	アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (60分)	アドバンス 90 (会員様限定) (90分)	スタンダード 60 (60分)		
			常盤	田村	田村	渡邊		
			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)	エアロビヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)		
			渡邊	田村	常盤	長谷川		