

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) H.Yui	10:30 ~ 11:30 ボールでゆるめてゆがみトリヨガ (60分) T.Ayano	営業時間外	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) T.Ami	10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) K.Kyoka	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) W.Ai	定休日
	12:00 ~ 13:00 背中美人ヨガ (60分) K.Kyoka	12:00 ~ 13:00 スタンダード60 (60分) H.Yui		12:00 ~ 13:00 青盤産前トレーニングヨガ (60分) H.Mayu	12:15 ~ 13:15 はじめてのホットピラティス (60分) T.Ami	12:15 ~ 13:15 滝汗が「イソ」ヨガ (60分) T.Ayano	
	13:30 ~ 14:30 リンパデトックスヨガ (60分) W.Ai	13:30 ~ 14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) T.Ami		13:30 ~ 14:30 肩こりリラックスヨガ (60分) F.Hikaru	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) W.Ai	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) T.Ami	
	15:00 ~ 16:00 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) K.Kyoka	15:00 ~ 15:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) H.Mayu		15:00 ~ 16:00 エアロピヨガ (60分) H.Mayu	15:45 ~ 16:45 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) T.Ami	15:45 ~ 16:45 パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分) K.Kyoka	
	18:00 ~ 19:00 スタンダード60 (60分) W.Ai	18:00 ~ 19:00 滝汗が「イソ」ヨガ (60分) T.Ayano		18:00 ~ 19:00 肩こりリラックスヨガ (60分) H.Mayu	18:00 ~ 19:00 リンパデトックスヨガ (60分) W.Ai	営業時間外	
	19:30 ~ 20:30 お腹引き締めヨガ (60分) T.Ayano	19:30 ~ 20:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) T.Ayano		19:30 ~ 20:30 スリムアッププレス (60分) H.Mayu	19:30 ~ 20:30 スタンダード60 (60分) H.Yui		
	21:00 ~ 22:00 ボールでゆるめてゆがみトリヨガ (60分) T.Ayano	21:00 ~ 22:00 青盤産前トレーニングヨガ (60分) H.Mayu		21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) H.Yui	21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) K.Kyoka		
	17:30 ~ 18:15 BEAT CORE HIIT (45分) K.Kyoka	19:00 ~ 20:00 リンパデトックスヨガ (60分) W.Ai					

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 エアロピヨガ (60分) T.Ayano	10:30 ~ 11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) T.Ayano	営業時間外	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) H.Mayu	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) T.Ami	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) W.Ai	定休日	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) W.Ai	
12:00 ~ 13:00 免疫セラピーヨガ (60分) T.Ayano	12:00 ~ 13:00 お腹引き締めヨガ (60分) T.Ayano		12:00 ~ 13:00 はじめてのホットピラティス (60分) T.Ami	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) H.Yui	12:15 ~ 13:15 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) T.Ami		12:00 ~ 13:00 スタンダード60 (60分) H.Yui	
13:30 ~ 14:30 スタンダード60 (60分) H.Yui	13:30 ~ 14:30 青盤産前トレーニングヨガ (60分) H.Mayu		13:30 ~ 14:30 滝汗が「イソ」ヨガ (60分) T.Ayano	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) W.Ai	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) W.Ai		13:30 ~ 14:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) W.Ai	
15:00 ~ 16:00 全身とのお腹たんぽぽヨガ (60分) H.Mayu	15:00 ~ 16:00 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) T.Ami		15:00 ~ 16:00 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) T.Ami	15:45 ~ 16:45 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) K.Kyoka	15:45 ~ 16:45 はじめてのホットピラティス (60分) T.Ami		15:00 ~ 16:00 エアロピヨガ (60分) H.Mayu	
18:00 ~ 19:00 リンパデトックスヨガ (60分) W.Ai	18:00 ~ 19:00 パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分) K.Kyoka		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) H.Yui	18:00 ~ 19:00 免疫セラピーヨガ (60分) T.Ayano	営業時間外		営業時間外	18:00 ~ 19:00 スタンダード60 (60分) H.Yui
19:30 ~ 20:30 はじめてのホットピラティス (60分) T.Ami	19:30 ~ 20:30 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) T.Ami		19:00 ~ 20:00 リンパデトックスヨガ (60分) W.Ai	19:30 ~ 20:30 背中美人ヨガ (60分) K.Kyoka				19:30 ~ 20:30 パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分) A.mai
21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) W.Ai	21:00 ~ 22:00 肩こりリラックスヨガ (60分) A.mai		20:30 ~ 22:00 アドバンス90 (会員権限定) (90分) T.Ayano	21:00 ~ 22:00 美姿勢アンチエイジングヨガ (60分) K.Kyoka				21:00 ~ 22:00 青盤産前トレーニングヨガ (60分) H.Mayu

love 上田店		【 06/17 ~ 06/24 】				スケジュール		2026/05/31	更新			
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24					
水	木	金	土	日	月	火	水					
10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) K.Kyoka	営業時間外	10:30 ~ 11:30 リンパドレナージュ (60分) W.Ai	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) H.Yui	10:30 ~ 11:30 ピラティス ブレイクアップ (45分) H.Mayu	定休日	10:30 ~ 11:30 エアロビヨガ (60分) T.Ayano	10:30 ~ 11:30 骨盤底筋トレーニング (60分) H.Mayu					
12:00 ~ 13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) W.Ai		12:00 ~ 13:00 スタンダード60 (60分) H.Yui	12:15 ~ 13:15 はじめてのホットピラティス (60分) T.Ami	12:15 ~ 13:15 肩こりリラックス (60分) H.Mayu		12:00 ~ 13:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) T.Ayano	12:00 ~ 13:00 アドニス90 (会員様限定) (90分) T.Ayano	12:00 ~ 13:30				
13:30 ~ 14:30 背中美人ヨガ (60分) K.Kyoka		13:30 ~ 15:00 FIRE (90分) F.Hikaru	14:00 ~ 15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) H.Mayu	13:45 ~ 14:45 免疫セラピー (60分) K.Kyoka		13:30 ~ 14:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) T.Ami	14:00 ~ 15:00 滝汗ダイエット (60分) A.mai					
15:00 ~ 16:00 リンパドレナージュ (60分) W.Ai		営業時間外	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) H.Yui	15:15 ~ 16:45 アドニス90 (会員様限定) (90分) K.Kyoka		15:00 ~ 16:00 リンパドレナージュ (60分) W.Ai	営業時間外					
営業時間外			17:30 ~ 18:30 骨盤底筋トレーニング (60分) H.Mayu	19:00 ~ 20:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) T.Ami		営業時間外						
			18:00 ~ 19:00 お腹引き締めヨガ (60分) H.Mayu	18:00 ~ 19:00 はじめてのホットピラティス (60分) T.Ami				18:00 ~ 19:00 はじめてのホットピラティス (60分) T.Ami	18:00 ~ 19:00 スタンダード60 (60分) H.Yui			
			19:30 ~ 20:30 全身とのお腹 たんぽぽヨガ (60分) H.Mayu	19:30 ~ 20:30 エアロビヨガ (60分) K.Kyoka				19:30 ~ 20:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) T.Ami	19:30 ~ 20:30 全身とのお腹 たんぽぽヨガ (60分) A.mai	19:30 ~ 20:30 はじめてのホットピラティス (60分) T.Ami		
21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) H.Yui		21:00 ~ 22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) T.Ami	21:00 ~ 22:00 スリムアッププレス (60分) H.Mayu			21:00 ~ 22:00 滝汗ダイエット (60分) A.mai	21:00 ~ 21:45 BEAT CORE HIT (45分) K.Kyoka					

love 上田店		【 06/25 ~ 06/30 】				スケジュール		2026/05/31	更新		
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30						
木	金	土	日	月	火						
営業時間外	10:30 ~ 11:30 背中美人ヨガ (60分) K.Kyoka	10:30 ~ 11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) K.Kyoka	10:30 ~ 11:30 免疫セラピー (60分) T.Ayano	定休日	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) H.Yui						
	12:00 ~ 13:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) K.Kyoka	12:15 ~ 13:15 エアロビヨガ (60分) K.Kyoka	12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) T.Ayano		12:00 ~ 13:00 骨盤底筋トレーニング (60分) H.Mayu						
	13:30 ~ 14:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) H.Mayu	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) H.Yui	14:00 ~ 15:00 リンパドレナージュ (60分) W.Ai		13:30 ~ 14:30 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) K.Kyoka						
	15:00 ~ 16:00 スタンダード60 (60分) H.Yui	15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) W.Ai	15:45 ~ 16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) T.Ami		15:00 ~ 16:00 はじめてのホットピラティス (60分) T.Ami						
	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) T.Ami		営業時間外	営業時間外	営業時間外				
			19:00 ~ 20:00 背中美人ヨガ (60分) T.Ayano								
			18:00 ~ 19:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) H.Mayu					18:00 ~ 19:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) W.Ai	18:00 ~ 19:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) W.Ai		
	19:30 ~ 20:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) W.Ai	19:30 ~ 20:30 お腹引き締めヨガ (60分) T.Ayano	営業時間外		営業時間外	営業時間外	営業時間外	19:30 ~ 20:30 リンパドレナージュ (60分) W.Ai			
	21:00 ~ 22:00 骨盤底筋トレーニング (60分) H.Mayu	21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) T.Ayano						21:00 ~ 21:45 Sound Feel Yoga ver.2(60分) H.Mayu			