

love 松本店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール				2026/01/16 更新	
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	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	セルル施術ヨガ (60分)	はじめての「バーヨガ (会員様限定) (60分)		リンパマッサージヨガ (60分)	美ボディブロー ピラティス (60分)	青中施術ヨガ (60分)	
	茅野	伊澤		小坂	小坂	猪又	
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
	アロマラックスストレッチ DEEP FOREST (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)		スタンダード 60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	
	小坂	猪又		茅野	猪又	伊澤	
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		13:50 ~ 14:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	
	美ボディブロー ピラティス (60分)	スタンダード 60 (60分)		(ピラティス) レッスン前 10分ポーズ解説	アロマラックスストレッチ HERBAL RELAX (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	
	小坂	茅野		小坂	小坂	伊澤	
	15:35 ~ 15:45	15:35 ~ 15:45		14:00 ~ 15:00	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	
	《ピラティス》 レッスン前 10分ポーズ解説	はじめてのホットピラティス (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	アロマラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	
	伊澤	伊澤		小坂	伊澤	猪又	
	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30	
	はじめてのホットピラティス (60分)	伊澤		Movie Heroine Yoga (45分)	猪又	伊澤	
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		19:00 ~ 21:00	店舗限定WS		
	ボールでやるため ゆがみヨガ (60分)	青中施術ヨガ (60分)		19:15 ~ 20:15	営業時間外		
	猪又	猪又		アロマラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		スタンダード 60 (60分)	茅野
	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		20:50 ~ 21:00		19:15 ~ 20:15	21:00 ~ 22:00
	肩コリラックスヨガ (60分)	伊澤		小坂	アロマラックスヨガ Advance (会員様限定) (60分)	青コリラックスヨガ (60分)	営業時間外
	18:45 ~ 19:45	18:45 ~ 19:45		21:00	19:15 ~ 20:15	21:00 ~ 22:00	
	お腹引き締めヨガ (60分)	猪又		伊澤	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	青コリラックスヨガ (60分)	
	20:30 ~ 22:00	20:30 ~ 22:00		伊澤	猪又	伊澤	
	アドバンス 90 (会員様限定) (90分)	伊澤		伊澤	伊澤	伊澤	

love 松本店		【 02/25 ~ 02/28 】		スケジュール
02/25	02/26	02/27	02/28	
水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)		10:30 ~ 11:30 全身心とゆの 表にまんじゅうヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 リンパティックスヨガ (60分)	
伊澤		伊澤	小坂	
12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		12:15 ~ 13:15 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	12:15 ~ 13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	
秋山		伊澤	秋山	
営業時間外	営業時間外	14:00 ~ 15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分)	
		秋山	茅野	
			15:45 ~ 16:45 達矢カイロヨガ (60分)	
			小坂	
			17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	
			秋山	
			17:30 ~ 18:30 花粉症スッキリヨガ (60分)	
			秋山	
17:30 ~ 18:15 ピラティス ブートキャンプ (45分)	17:30 ~ 18:15 Movie Heroine Yoga (45分)	19:05 ~ 19:15 (ピラティス) レッスン前 10分ポーズ解説		営業時間外
秋山	猪又	小坂		
19:15 ~ 20:15 青中美人ヨガ (60分)	19:15 ~ 20:15 スタンダード 60 (60分)	19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分)		
猪又	茅野	小坂		
21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	21:00 ~ 22:00 ボールでやるめて ゆがみとりヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 セルトル美脚ヨガ (60分)		
猪又	猪又	茅野		

love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)〆切り】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)〆切り】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。