

love 池袋店		【 02/01 ~ 02/08 】			スケジュール			2028/01/24	更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30	はじめてのホットピラティス (60分)	スタンダード60 (60分)	小顎リフトピラティス (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	黒活ヨガ ver.2 (60分)				
痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	中村	鹿田	鹿田	石川	中村				
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	ピラティス ブーティキャンプ (45分)	花粉症スッキリヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (全員標準定) (60分)	全員とのう 寝たまんまヨガ (60分)				
高橋	小島	鹿田	鹿田	鹿田	鹿田	鹿田	鹿田	小島	
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45	
もも尻ヨガティス (60分)	青中央人ヨガ (60分)	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)	BEAT CORE HIIT (45分)				
石川	鹿田	小島	小島	高橋	中村				
15:45 ~ 16:45					15:45 ~ 16:45	二の脚引き締めヨガ (60分)			
ボールでやるめて ゆがみよしヨガ (60分)	中村				中村	小島			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	もも尻ヨガティス (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)					
小島	高橋	中村	石川	高橋					
19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			
Movie Heroine Yoga (45分)	アロマリラックスヨガ FRUIT DIET (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	全員とのう 寝たまんまヨガ (60分)						
石川	高橋	小島	小島						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45				
リンパデトックスヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	スタンダード60 (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)						
石川	石川	小島	石川						

iLove 池袋店		【 02/09 ~ 02/16 】			スケジュール			2026/01/24 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			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15		
	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	青中成人ヨガ (60分)			スタンダード 60 (60分)	花粉症スッキリヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)		
	小島	廣田			小島	廣田	石川		
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
	痩せる体をつくる ダイエッタヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)			美ボディフロー ピラティス (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		
	中村	小島			石川	小島	廣田		
		14:00 ~ 15:30			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
		FIRE (90分)			免疫セラピーヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)		
		石川			小島	中村	石川		
		16:15 ~ 17:00					15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	
		ピラティス ブートキャンプ (45分)					スタンダード 60 (60分)	はじめてのパワーヨガ (全員顎歯症)(60分)	
		廣田					小島	廣田	
	17:30 ~ 18:15	17:45 ~ 18:45	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:15			
	Movie Heroine Yoga (45分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	アロマリラクスヨガ HERBAL RELAX (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)				
	石川	小島	廣田	中村	中村				
	19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:00					
	花粉症スッキリヨガ (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)					
	廣田		廣田	石川					
	21:00 ~ 21:45		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
	ピラティス ブートキャンプ (45分)		アロマリラクスヨガ DEEP FOREST (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとヨガ (60分)					
	廣田		中村	中村					

love 池袋店		【 02/25 ~ 02/28 】		スケジュール
02/25	02/26	02/27	02/28	2026/01/24 更新
水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
青中美人ヨガ (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	
廣田		小島	廣田	
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
花粉症スッキリヨガ (60分)		二の腕引き締めヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	
廣田		中村	中村	
		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	
		全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	幽活ヨガ ver.2 (60分)	
		小島	中村	
			15:45 ~ 17:15	
			FIRE (90分)	
			石川	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 18:45	
免疫セラピーヨガ (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)	Movie Heroine Yoga (45分)	
小島	中村	廣田	石川	
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		
二の腕引き締めヨガ (60分)	小顎リフトピラティス (60分)	ポールでやわらげて ゆがみとヨガ (60分)		
中村	廣田	中村		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45		
アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	はじめてのパワヨガ (全員練習用) (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)		
石川	廣田	廣田		

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。