

love 旭川店		【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール					2025/06/16 更新	
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
肩コリラックスヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)			セルトルヌヨガ (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)		ホットピラティス (60分)
道上	青木			勝本	井上	勝本		青木
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15
スタンダード60 (60分)	青中成人ヨガ (60分)			ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		全身ととのう 整たまんまヨガ (60分)
井上	道上			勝本	勝本	青木		青木
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00
ホットピラティス (60分)	腰活ヨガ ver.2 (60分)			リンパデトックスヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	免疫セラピーヨガ (60分)		ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)
道上	道上			道上	青木	勝本		勝本
					15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		
					スタンダード60 (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		
					井上	青木		
					17:30 ~ 18:30			
					ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)			
					勝本			
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)			肩コリラックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)				セルトルヌヨガ (60分)
北島			道上	井上				勝本
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15
スタンダード60 (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)				腰活ヨガ ver.2 (60分)
井上	青木		井上	道上				道上
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
トレーニング ヨガ(60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)		ホットピラティス (60分)	スタンダード60 (60分)				青中成人ヨガ (60分)
勝本	勝本		道上	井上				道上

love 旭川店		【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール					2025/06/16 更新	
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)			スタンダード60 (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定)(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)
勝本			井上	勝本	井上			青木
12:15 ~ 13:00			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15
BEAT CORE HIIT (45分)			リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)			お腹引き締めヨガ (60分)
青木			Misako	井上	道上			青木
			14:00 ~ 15:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00
			アドバンス90 (会員様限定)(90分)	ホットピラティス (60分)	スタンダード60 (60分)			スタンダード60 (60分)
			Misako	道上	井上			井上
				15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45			
				スタンダード60 (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)			
				井上	道上			
				17:30 ~ 18:30				
				腰活ヨガ ver.2 (60分)				
				道上				
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)	パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分)	ホットピラティス (60分)				スタンダード60 (60分)		
井上	勝本	青木				井上		
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	
Sound Feel Yoga ver.2(60分)	セルトルヌヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)				パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分)	スタンダード60 (60分)	
道上	道上	道上				勝本	井上	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
リンパデトックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)				スタンダード60 (60分)	青中成人ヨガ (60分)	
道上	道上	青木				井上	道上	

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール								2025/06/16	更新
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24		
木	金	土	日	月	火	水	木		
	10:30 ~ 11:30 パワーヨガ Advance (会員枠固定)(60分)	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	10:30 ~ 11:30 肩コリラックスヨガ (60分)		10:30 ~ 11:30 脚トレーニング ヨガ(60分)	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)			
	脚本	進上	進上		脚本	脚本	脚本		
	12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 二の脚引き締めヨガ (60分)		12:15 ~ 13:15 全身ととのう 表たまんまヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 二の脚引き締めヨガ (60分)			
	進上	井上	脚本		青木	脚本	脚本		
	14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 青中年人ヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分)				
	脚本	青木	進上		青木				
		15:45 ~ 16:45 スタンダード 60 (60分)	15:45 ~ 16:45 眠れる体に整えるヨガ (60分)						
		井上	青木						
		17:30 ~ 18:30 子宮温活ヨガ (60分)							
		青木							
	17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員枠固定)(60分)	17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分)			17:30 ~ 18:30 ホットピラティス (60分)	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分)	17:30 ~ 18:30 二の脚引き締めヨガ (60分)		
	青木	井上			進上	井上	脚本		
	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分)	19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)			19:15 ~ 20:15 スタンダード 60 (60分)	19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分)	19:15 ~ 20:15 スタンダード 60 (60分)		
	井上	進上			井上	青木	井上		
	21:00 ~ 22:00 ホットピラティス (60分)	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分)			21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ ver.2 (60分)	21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分)	21:00 ~ 22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)		
	青木	井上			進上	井上	脚本		

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール								2025/06/16	更新
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31			
金	土	日	月	火	水	木			
	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 パワーヨガ Advance (会員枠固定)(60分)		10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分)			
	脚本	井上	青木		青木	井上			
	12:15 ~ 13:15 パワーヨガ Advance (会員枠固定)(60分)	12:15 ~ 13:15 青中年人ヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 肩コリラックスヨガ (60分)		12:15 ~ 13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分)			
	脚本	進上	進上		脚本	青木			
	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分)	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員枠固定)(60分)	14:00 ~ 15:00 金舟ととのう 表たまんまヨガ (60分)		14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分)			
	井上	青木	青木		青木	井上			
		15:45 ~ 16:45 肩コリラックスヨガ (60分)	15:45 ~ 16:45 Sound Feel Yoga ver.2(60分)						
		進上	進上						
		17:30 ~ 18:30 お腹引き締めヨガ (60分)							
		青木							
	17:30 ~ 18:30 青中年人ヨガ (60分)				17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分)		17:30 ~ 18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分)		
	進上				井上		脚本		
	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分)				19:15 ~ 20:15 二の脚引き締めヨガ (60分)	19:15 ~ 20:00 BEAT CORE HIIT (45分)	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分)		
	井上				脚本	青木	井上		
	21:00 ~ 22:00 セルトル美脚ヨガ (60分)				21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分)	21:00 ~ 22:00 免疫セラピーヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員枠固定)(60分)		
	進上				井上	脚本	脚本		