



スケジュール								2026/01/27	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 与坂	10:30 ~ 11:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 長谷部		10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) 社	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 与坂	10:30 ~ 12:00 アド/ベンス 90 (会員様限定)( 90分) 与坂			10:30 ~ 11:15 Movie Heroine Yoga (45分) 長谷部	
12:15 ~ 13:15 もも尻ヨガティス (60分) 長谷部	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 小玉		12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 与坂	12:15 ~ 13:15 花粉症スッキリヨガ (60分) 長谷部	12:30 ~ 13:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 長谷部			12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 社	
14:00 ~ 15:00 スリムアップブレス (60分) 与坂	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)( 60分) 与坂		14:00 ~ 15:00 嘘トレビューティー ヨガ(60分) 鈴木	14:00 ~ 15:00 流汗ダイエットヨガ (60分) 与坂	14:00 ~ 15:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 与坂			14:00 ~ 15:00 流汗ダイエットヨガ (60分) 長谷川	
					15:45 ~ 16:45 スタンダード 60 (60分) 社	15:45 ~ 16:45 Movie Heroine Yoga (45分) 長谷部			
17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 社		17:30 ~ 18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 長谷部	17:30 ~ 18:30 流汗ダイエットヨガ (60分) 長谷川	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 長谷川				17:20 ~ 17:30 (ピラティス) ノッスン前 10分ポーズ解説 鈴木	
19:15 ~ 20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 鈴木	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 社	19:15 ~ 20:15 寝せる身体をつくる ダイエッショガ (60分) 長谷部	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 長谷部					17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) 鈴木	
21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)( 60分) 鈴木	21:00 ~ 22:00 エアロビヨガ (60分) 鈴木	21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) 長谷川	21:00 ~ 22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 鈴木					19:15 ~ 20:15 嘘トレビューティー ヨガ(60分) 鈴木	
								21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) 社	

スケジュール								2026/01/27	更新
02/25	02/26	02/27	02/28						
水	木	金	土						
10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 長谷部		10:30 ~ 11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 与坂	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 社						
12:15 ~ 13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 与坂		12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 鈴木	12:15 ~ 13:15 流汗ダイエットヨガ (60分) 長谷川						
		14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 長谷川	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 社		15:35 ~ 15:45 (ピラティス) ノッスン前 10分ポーズ解説 鈴木				
					15:45 ~ 16:45 はじめてのホットピラティス (60分) 鈴木				
17:30 ~ 18:30 流汗ダイエットヨガ (60分) 長谷川	17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) 社	17:30 ~ 18:30 エアロビヨガ (60分) 長谷部	17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)( 60分) 与坂						
19:00 ~ 20:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 鈴木	19:15 ~ 20:15 寝れる体に整えるヨガ (60分) 与坂	19:15 ~ 20:15 もも尻ヨガティス (60分) 長谷部							
20:30 ~ 22:00 FIRE (90分) 鈴木	21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分) 与坂	21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 与坂							

# 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。