

| 【 02/01 ~ 02/08 】 | | スケジュール | | | | | | 2020/01/11 | 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 | 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 | | | |
| エアロビヨガ (60分) | | スタンダード60 (60分) | 子宮温活ヨガ (60分) | | アロマリラクスヨガ FRUITY DIET (60分) | 二の腕引き締めヨガ (60分) | みるみる変わる 姿勢ビライス (60分) | | | |
| 富田 | | 高木 | 和田 | | 山崎 | 和田 | 山崎 | | | |
| 12:15 ~ 13:15 | | 12:15 ~ 13:15 | 12:15 ~ 13:45 | | 12:15 ~ 13:15 | 12:15 ~ 13:15 | 12:15 ~ 13:00 | | | |
| 美ボディプロ- ビラティス (60分) | | 走行ダイエットヨガ (60分) | FIRE (90分) | | 二の腕引き締めヨガ (60分) | リンパデトックスヨガ (60分) | Movie Heroine Yoga (45分) | | | |
| 和田 | | 山崎 | 高木 | | 和田 | 山崎 | 山崎 | | | |
| 14:00 ~ 15:00 | | 14:00 ~ 15:00 | 営業時間外 | | 14:00 ~ 15:00 | 14:00 ~ 15:00 | 14:00 ~ 15:00 | | | |
| リンパデトックスヨガ (60分) | | オトナのための オールインワンヨガ (60分) | | | みるみる変わる 姿勢ビライス (60分) | 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) | スタンダード60 (60分) | | | |
| 富田 | | 高木 | | | 山崎 | 高木 | 高木 | | | |
| 15:45 ~ 16:45 | | | | | 15:45 ~ 16:45 | 15:45 ~ 16:45 | 15:45 ~ 16:45 | | | |
| インラップアーレン 奥村 | | | | | 金舟ととのう 瘦たまんまヨガ (60分) | はじめのパワー-ヨガ (全員標準設定)(60分) | はじめのパワー-ヨガ (全員標準設定)(60分) | | | |
| | | | 17:30 ~ 18:30 | | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | | | |
| | | | 走行ダイエットヨガ (60分) | | オトナのための オールインワンヨガ (60分) | 脂活UP ver.2 (60分) | 脂活UP ver.2 (60分) | | | |
| | | | 山崎 | | 高木 | 富田 | 富田 | | | |
| | | 17:30 ~ 18:30 | 19:15 ~ 20:15 | | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | | | |
| 全身ととのう 瘦たまんまヨガ (60分) | | リンパデトックスヨガ (60分) | オトナのための オールインワンヨガ (60分) | | エアロビヨガ (60分) | 美ボディプロ- ビラティス (60分) | 美ボディプロ- ビラティス (60分) | | | |
| 山崎 | | 富田 | 高木 | | 富田 | 和田 | 和田 | | | |
| 19:15 ~ 20:15 | | 20:50 ~ 21:00 | 19:15 ~ 20:15 | | 19:15 ~ 20:15 | 19:15 ~ 20:15 | 19:15 ~ 20:15 | | | |
| はじめてのパワー-ヨガ (全員標準設定)(60分) | | （ビラティス） レッスン前10分ポーズ解説 | エアロビヨガ (60分) | | セルトル美脚ヨガ (60分) | セルトル美脚ヨガ (60分) | セルトル美脚ヨガ (60分) | | | |
| 和田 | | 富田 | 高木 | | 和田 | 富田 | 富田 | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | |
| 子宮温活ヨガ (60分) | | はじめてのホットビラティス (60分) | スタンダード60 (60分) | | セルトル美脚ヨガ (60分) | セルトル美脚ヨガ (60分) | セルトル美脚ヨガ (60分) | | | |
| 和田 | | 富田 | 高木 | | 富田 | 富田 | 富田 | | | |

| 【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール | | | | | | | | 2026/01/11 | 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 | 10:20 ~ 10:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 営業時間外 | | | |
| | 骨盤矯正ヨガ (60分) | 達汗ダイエットヨガ (60分) | | （ピラティス） レッスン前10分ポーズ解説 | 黒活きヨガ ver.2 (60分) | オナのための オールインワンヨガ (60分) | | | | |
| | 高本 | 山崎 | | 和田 | 富田 | 高本 | | | | |
| | 12:15 ~ 13:15 | 12:15 ~ 13:15 | | 10:30 ~ 11:30 | 12:15 ~ 13:00 | 12:15 ~ 13:15 | | | | |
| | はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) | アロマリラクスヨガ HERBAL RELAX (60分) | | はじめてのホットピラティス (60分) | Movie Heroine Yoga (45分) | 子宮温活ヨガ (60分) | | | | |
| | 和田 | 和田 | | 和田 | 山崎 | 和田 | | | | |
| | 14:00 ~ 15:00 | 14:00 ~ 15:00 | | 12:15 ~ 13:15 | 13:50 ~ 14:00 | 14:00 ~ 15:30 | | | | |
| | 背中美人ヨガ (60分) | 骨盤矯正ヨガ (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 | FIRE (90分) | | | | |
| | 高本 | 高本 | | 高本 | 富田 | 高本 | | | | |
| | 15:45 ~ 16:45 | 営業時間外 | | 14:00 ~ 15:00 | 14:00 ~ 15:00 | 16:15 ~ 17:00 | | | | |
| | 美ボディプロ ピラティス (60分) | | | 二の腹引き鍛めヨガ (60分) | はじめてのホットピラティス (60分) | BEAT CORE HIIT (45分) | | | | |
| | 和田 | | | 和田 | 富田 | 和田 | | | | |
| | 17:30 ~ 18:30 | | | 15:45 ~ 16:45 | はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) | 山崎 | | | | |
| | オナのための オールインワンヨガ (60分) | | | 17:30 ~ 18:30 | セルトル教諭ヨガ (60分) | 富田 | | | | |
| | 高本 | | | 和田 | | | | | | |
| 定休日 | 17:30 ~ 18:15 | | 営業時間外 | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | | | | | |
| | Movie Heroine Yoga (45分) | | | はじめてのホットピラティス (60分) | 痙攣する身体をつくる ダイエトヨガ (60分) | | | | | |
| | 山崎 | | | 和田 | 高本 | | | | | |
| | 19:15 ~ 20:15 | | | 19:15 ~ 20:15 | 19:15 ~ 20:00 | | | | | |
| | 子宮温活ヨガ (60分) | | | アロマリラクスヨガ HERBAL RELAX (60分) | ピラティス パークランプ (45分) | | | | | |
| 定休日 | 和田 | | | 山崎 | 富田 | | | | | |
| | 21:00 ~ 22:00 | | 営業時間外 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | | | |
| | みるみる変わる 豪勢ピラティス (60分) | | | 二の腹引き鍛めヨガ (60分) | 全身ととのう 寝たまん丸ヨガ (60分) | | | | | |
| | 山崎 | | | 和田 | 富田 | | | | | |

| スケジュール | | | | | | | | 2026/01/11 | 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 美ボディフロー ピラティス (60分) | 10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) | | 10:30 ~ 11:15 BEAT CORE HIIT (45分) | 10:00 ~ 11:30 FIRE (90分) | 10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) | | 10:30 ~ 11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) | | |
| 和田 | 和田 | | 和田 | 富田 | 山崎 | | 山崎 | | |
| 12:15 ~ 13:15 エアロビヨガ (60分) | 12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) | | 12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) | 12:15 ~ 13:15 達矢ダイエットヨガ (60分) | 12:15 ~ 13:15 骨盤矯正ヨガ (60分) | | 12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) | | |
| 富田 | 和田 | | 山崎 | 山崎 | 高本 | | 富田 | | |
| 14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) | 14:00 ~ 15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) | | 13:50 ~ 14:00 <ピラティス> レッスン前10分ポーズ解説 | 14:00 ~ 15:00 全員とのう 寝たまんまヨガ (60分) | 14:00 ~ 14:45 Movie Heroine Yoga (45分) | | 14:00 ~ 15:00 10:30 ~ 11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) | | |
| 和田 | 高本 | | 和田 | 富田 | 山崎 | | 山崎 | | |
| 営業時間外 | | 営業時間外 | | 営業時間外 | | 営業時間外 | | 営業時間外 | |
| 17:30 ~ 18:15 ピラティス ブーリキヤブ (45分) | | 17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) | 17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) | | | | 17:30 ~ 18:30 二の脚引き締めヨガ (60分) | | |
| 富田 | | 高本 | 富田 | | | | 和田 | | |
| 19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) | 18:45 ~ 20:15 FIRE (90分) | 19:15 ~ 20:00 BEAT CORE HIIT (45分) | 19:15 ~ 20:15 全員とのう 寝たまんまヨガ (60分) | | | | 19:15 ~ 20:15 黒活ヨガ ver.2 (60分) | | |
| 山崎 | 富田 | 和田 | 山崎 | | | | 富田 | | |
| 21:00 ~ 21:45 Movie Heroine Yoga (45分) | 21:00 ~ 22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) | 21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) | 21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) | | | | 21:00 ~ 22:00 美ボディフロー ピラティス (60分) | | |
| 山崎 | 高本 | 和田 | 富田 | | | | 和田 | | |

| スケジュール | | | | | | | | 2026/01/11 | 更新 |
|--|--|---|---|-------|--|-------|--|------------|----|
| 02/25 | 02/26 | 02/27 | 02/28 | | | | | | |
| 水 | 木 | 金 | 土 | | | | | | |
| 10:30 ~ 11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) | | 10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (全員標準設定)(60分) | 10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) | | | | | | |
| 高本 | | 和田 | 山崎 | | | | | | |
| 12:15 ~ 13:15 美ボディフロー ピラティス (60分) | | 12:15 ~ 13:15 全員とのう 寝たまんまヨガ (60分) | 12:15 ~ 13:00 ピラティス ブーリキヤブ (45分) | | | | | | |
| 和田 | | 山崎 | 富田 | | | | | | |
| 営業時間外 | | 営業時間外 | | 営業時間外 | | 営業時間外 | | 営業時間外 | |
| 17:30 ~ 18:30 骨盤矯正ヨガ (60分) | 17:30 ~ 18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) | 17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) | | | | | | | |
| 富田 | 富田 | 山崎 | | | | | | | |
| 19:15 ~ 20:15 達矢ダイエットヨガ (60分) | 19:15 ~ 20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) | 19:15 ~ 20:15 青中大人ヨガ (60分) | | | | | | | |
| 山崎 | 高本 | 高本 | | | | | | | |
| 21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (全員標準設定)(60分) | 21:00 ~ 22:00 黒活ヨガ ver.2 (60分) | 21:00 ~ 22:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) | | | | | | | |
| 富田 | 富田 | 高本 | | | | | | | |

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。