

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール														2028/01/20	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		
10:20 ~ 11:20	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20		
海上	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)	スタンダード60(60分)	はるかに身体をほぐすダイエットヨガ(60分)	はるかに身体をほぐすダイエットヨガ(60分)	アロマリラクスヨガ FRUITY DIET(60分)	アロマリラクスヨガ FRUITY DIET(60分)	青中華ヨガ(60分)	青中華ヨガ(60分)	アロマリラクスヨガ HERBAL RELAX(60分)	アロマリラクスヨガ HERBAL RELAX(60分)	海上ヨガ ver.2(60分)	海上ヨガ ver.2(60分)	海上ヨガ ver.2(60分)	海上ヨガ ver.2(60分)	
海上	米倉	海上	米倉	海上	米倉	海上	米倉	海上	久保	米倉	海上	米倉	海上	海上	海上	
12:00 ~ 13:00	スタンダード 60 (60分)	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
海上	骨盤矯正ヨガ(60分)	セルトル美脚ヨガ(60分)	セルトル美脚ヨガ(60分)	骨盤矯正ヨガ(60分)	セルトル美脚ヨガ(60分)	アドバンス90(会員様限定)(90分)	アドバンス90(会員様限定)(90分)	肩コリラックスヨガ(60分)	肩コリラックスヨガ(60分)	アドバンス90(60分)	アドバンス90(60分)	ストリムアッププレス(60分)	ストリムアッププレス(60分)	ストリムアッププレス(60分)	ストリムアッププレス(60分)	
海上	米倉	海上	米倉	海上	米倉	海上	米倉	海上	杉元	海上	杉元	海上	杉本	海上	杉本	
13:40 ~ 14:25	13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40	14:10 ~ 15:10	13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40		
Movie Heroine Yoga(45分)	流汗ゲイタヨガ(60分)	免疫セラピーヨガ(60分)	免疫セラピーヨガ(60分)	免疫セラピーヨガ(60分)	免疫セラピーヨガ(60分)	青中華人ヨガ(60分)	青中華人ヨガ(60分)	青中華人ヨガ(60分)	小顎リフトピラティス(60分)	セルトル美脚ヨガ(60分)	セルトル美脚ヨガ(60分)	アロマリラクスヨガ HERBAL RELAX(60分)	アロマリラクスヨガ HERBAL RELAX(60分)	アロマリラクスヨガ HERBAL RELAX(60分)	アロマリラクスヨガ HERBAL RELAX(60分)	
杉本	杉元	杉元	杉本	杉本	杉本	海上	海上	海上	杉元	中筋	中筋	海上	海上	海上	海上	
15:20 ~ 16:20	15:20 ~ 16:20	15:20 ~ 16:20	15:20 ~ 16:20	15:20 ~ 16:20	15:20 ~ 16:20	15:20 ~ 16:20	15:20 ~ 16:20	15:20 ~ 16:20	15:20 ~ 16:20	15:20 ~ 16:20	15:20 ~ 16:20	15:20 ~ 16:20	15:20 ~ 16:20	15:20 ~ 16:20		
みるみる変わる姿勢ビライス(60分)	肩コリラックスヨガ(60分)	スタンダード 60 (60分)	スタンダード 60 (60分)	肩コリラックスヨガ(60分)	肩コリラックスヨガ(60分)	青中華ヨガ(60分)	青中華ヨガ(60分)	青中華ヨガ(60分)	青中華ヨガ(60分)	青中華ヨガ(60分)	青中華ヨガ(60分)	はじめてのパワーヨガ(会員様限定)(60分)	はじめてのパワーヨガ(会員様限定)(60分)	はじめてのパワーヨガ(会員様限定)(60分)	はじめてのパワーヨガ(会員様限定)(60分)	
杉本	杉本	海上	海上	海上	海上	海上	海上	海上	中筋	中筋	中筋	中筋	中筋	中筋	中筋	
定休日	営業時間外				営業時間外				営業時間外				営業時間外			
	17:00 ~ 18:00	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	海上	海上	17:00 ~ 18:00	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	海上	海上	17:00 ~ 18:00	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	海上	海上	17:00 ~ 18:00	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	海上	海上
	18:30 ~ 19:30	スタンダード 60 (60分)	海上	海上	18:30 ~ 19:30	スタンダード 60 (60分)	海上	海上	18:30 ~ 19:30	スタンダード 60 (60分)	海上	海上	18:30 ~ 19:30	スタンダード 60 (60分)	海上	海上
	19:00 ~ 20:00	BEAT CORE HIIT(45分)	アロマリラクスヨガ DEEP FOREST(60分)	アロマリラクスヨガ DEEP FOREST(60分)	19:00 ~ 20:00	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	19:00 ~ 20:00	リンパバデトックスヨガ(60分)	リンパバデトックスヨガ(60分)	リンパバデトックスヨガ(60分)	リンパバデトックスヨガ(60分)	リンパバデトックスヨガ(60分)	リンパバデトックスヨガ(60分)	リンパバデトックスヨガ(60分)
	21:00 ~ 22:00	リンパバデトックスヨガ(60分)	Movie Heroine Yoga(45分)	Movie Heroine Yoga(45分)	21:00 ~ 22:00	青コリラックスヨガ(60分)	青コリラックスヨガ(60分)	青コリラックスヨガ(60分)	21:00 ~ 22:00	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)	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)	セルトル美脚ヨガ(60分)
	21:00 ~ 22:00	杉元	杉元	杉元	21:00 ~ 22:00	杉元	杉元	杉元	21:00 ~ 22:00	杉元	杉元	杉元	杉元	杉元	杉元	杉元
	20:30 ~ 22:00	アドバンス90(会員様限定)(90分)	青コリラックスヨガ(60分)	青コリラックスヨガ(60分)	20:30 ~ 22:00	はじめてのパワーヨガ(会員様限定)(60分)	はじめてのパワーヨガ(会員様限定)(60分)	はじめてのパワーヨガ(会員様限定)(60分)	20:30 ~ 22:00	スタンダード 60 (60分)	スタンダード 60 (60分)					
	21:00 ~ 22:00	杉元	杉元	杉元	21:00 ~ 22:00	杉元	杉元	杉元	21:00 ~ 22:00	杉元	杉元	杉元	杉元	杉元	杉元	杉元
	21:00 ~ 22:00	青コリラックスヨガ(60分)	青コリラックスヨガ(60分)	青コリラックスヨガ(60分)	21:00 ~ 22:00	はじめてのパワーヨガ(会員様限定)(60分)	はじめてのパワーヨガ(会員様限定)(60分)	はじめてのパワーヨガ(会員様限定)(60分)	21:00 ~ 22:00	青コリラックスヨガ(60分)	青コリラックスヨガ(60分)	青コリラックスヨガ(60分)	青コリラックスヨガ(60分)	青コリラックスヨガ(60分)	青コリラックスヨガ(60分)	青コリラックスヨガ(60分)
	21:00 ~ 22:00	海上	海上	海上	21:00 ~ 22:00	海上	海上	海上	21:00 ~ 22:00	海上	海上	海上	海上	海上	海上	海上

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。