

lolve アルプラザ小杉店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール			2020/01/14 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 ~ 10:30 (ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説 櫻爪	定休日	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	10:30 ~ 11:30 浅井ダイナヨガ (60分)	営業時間外	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分)	10:30 ~ 11:30 青中島人ヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	
10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分)		白井	櫻爪		白井	竹内	吉田	
12:15 ~ 13:15 はじめてのホットピラティス (60分)		12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分)		12:15 ~ 13:15 骨盤矯正ヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分)	12:15 ~ 13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	
12:15 ~ 13:15 櫻爪		櫻爪	白井		白井	白井	櫻爪	
12:15 ~ 13:15 パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分)		14:00 ~ 15:00 セルトル・ヒーリングヨガ (60分)	営業時間外		14:00 ~ 14:45 Movie Heroine Yoga (45分)	14:00 ~ 15:00 花粉症スッキリヨガ (60分)	13:50 ~ 14:00 (ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説 吉田	
吉田		白井			吉田	竹内	吉田	
14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分)					15:45 ~ 16:45 もも尻ヨガティス (60分)	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分)	14:00 ~ 15:00 吉田	
櫻爪					17:30 ~ 18:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	15:45 ~ 16:45 竹内	吉田	
15:45 ~ 16:30 Movie Heroine Yoga (45分)		17:20 ~ 17:30 (ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説 吉田			17:30 ~ 18:30 浅井ダイナヨガ (60分)	17:30 ~ 18:30 白井	吉田	
吉田					17:30 ~ 18:30 お腹引き締めヨガ (60分)	17:30 ~ 18:30 はじめのホットピラティス (60分)	17:30 ~ 18:30 櫻爪	
					17:30 ~ 18:30 はじめのホットピラティス (60分)	17:30 ~ 18:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	17:30 ~ 18:30 櫻爪	
					19:15 ~ 20:12 眠れる体に整えるヨガ (60分)	19:15 ~ 20:12 エアロヨガ (60分)	19:15 ~ 20:12 スタンダード60 (60分)	
					19:15 ~ 20:12 櫻爪	19:15 ~ 20:12 竹内	19:15 ~ 20:12 白井	
					21:00 ~ 22:00 金身とのう 座たまんヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	21:00 ~ 22:00 はじめのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	
					21:00 ~ 22:00 竹内	21:00 ~ 22:00 吉田	21:00 ~ 22:00 櫻爪	

olve アルプラザ小杉店		【 02/09 ~ 02/16 】		スケジュール				2026/01/14 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 ~ 11:30			
	お腹引き締めヨガ (60分)	はじめてのバーヨガ (全員様限定) (60分)		もも房ヨガティス (60分)	美姿勢アーチエイジング ヨガ(60分)	はじめてのバーヨガ (全員様限定) (60分)			
	横爪	竹内		竹内	吉田	吉田			
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			
	みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分)	セルトルヒューリックヨガ (50分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX	達矢ダイエッタヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)			
	吉田	白井		白井	横爪	白井			
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			
	眠れる体に整えるヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		育中年人ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)			
	横爪	白井		竹内	横爪	白井			
	15:45 ~ 16:45			15:45 ~ 16:45					
	エアロビヨガ (60分)			エアロビヨガ Advance (全員様限定) (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)			
	竹内			吉田		吉田			
	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30					
	骨盤矯正ヨガ (60分)			達矢ダイエッタヨガ (60分)					
	白井			横爪					
	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30					
定休日	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)			19:05 ~ 19:15	17:30 ~ 18:30				
	白井			（ビラティス） レッスン前10分ポーズ解説	免疫セラピーヨガ (60分)				
	19:15 ~ 20:00			横爪	横爪				
	Movie Heroine Yoga (45分)			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15				
	吉田			はじめのホットビラティス (60分)	スタンダード 60 (60分)				
	21:00 ~ 22:00			横爪	白井				
	骨盤矯正ヨガ (60分)			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45				
	白井			スタンダード 60 (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)				
				白井	横爪				

スケジュール								2026/01/14	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		
10:20 ~ 10:30 (ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説 吉田	10:30 ~ 11:30 全員ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 竹内		10:30 ~ 11:30 エアロピヨガ (60分) 吉田	10:30 ~ 11:30 もも肩ヨガティス (60分) 竹内	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 白井		10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 白井	10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分)
10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) 吉田	12:15 ~ 13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 櫻爪		12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 竹内	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 竹内	12:15 ~ 13:15 もも肩ヨガティス (60分) 竹内		12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 白井	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分)	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分)
14:00 ~ 15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 白井	14:00 ~ 15:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 櫻爪		14:00 ~ 15:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 竹内	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 白井	14:00 ~ 15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 白井		14:00 ~ 15:00 エアロピヨガ (60分) 岩村	14:00 ~ 15:00 エアロピヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 エアロピヨガ (60分)
15:45 ~ 16:45 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 吉田				15:45 ~ 16:45 青中熟人ヨガ (60分) 竹内	15:45 ~ 16:45 青中熟人ヨガ (60分) 竹内				
17:30 ~ 18:30 エアロピヨガ (60分) 竹内			17:30 ~ 18:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 吉田		17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 竹内				
19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 白井	18:45 ~ 20:15 アドバンス90 (会員様限定)(90分) 竹内	19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) 櫻爪	19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 櫻爪				17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 吉田	17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)
21:00 ~ 22:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 竹内		21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 白井	21:00 ~ 22:00 パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分) 吉田	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 櫻爪			19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) 岩村	19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分)	19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分)
							21:00 ~ 21:45 Movie Heroine Yoga (45分) 吉田	21:00 ~ 21:45 Movie Heroine Yoga (45分) 吉田	21:00 ~ 21:45 Movie Heroine Yoga (45分) 吉田

スケジュール								2026/01/14	更新
02/25	02/26	02/27	02/28						
水	木	金	土						
10:20 ~ 10:30 (ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説 櫻爪		10:30 ~ 11:30 泡汗ゲイクヨガ (60分) 櫻爪	10:30 ~ 11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 櫻爪						
10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) 櫻爪		12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) 吉田	12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分) 吉田						
12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分) 吉田		14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 吉田	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 白井		15:45 ~ 16:45 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 吉田				
17:30 ~ 18:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 竹内	17:30 ~ 18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 吉田	17:20 ~ 17:30 (ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説 吉田		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 白井					
19:15 ~ 20:15 青中熟人ヨガ (60分) 竹内	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 櫻爪	19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) 吉田							
21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 白井	21:00 ~ 22:00 泡汗ゲイクヨガ (60分) 櫻爪	21:00 ~ 22:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 吉田							

# 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。