

スケジュール						
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07
日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 川田		10:30 ~ 11:30 みるみる痩わる 姿勢ピラティス (60分) 金沢	10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員標準定) (60分) 堀口		10:30 ~ 11:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 堀口	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) モリ
12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) モリ		12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分) 金沢	12:15 ~ 13:15 全身と心のう 寝たまんまヨガ (60分) 堀口		12:15 ~ 13:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 堀口	12:15 ~ 13:15 風活ヨガ ver.2 (60分) 川田
14:00 ~ 15:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 堀口		14:00 ~ 15:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 堀口			14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 川田	14:00 ~ 14:45 Movie Heroine Yoga (45分) 金沢
15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 川田					15:45 ~ 16:45 免疫セラピーヨガ (60分) 金沢	15:45 ~ 16:45 はじめてのパワーヨガ (会員標準定) (60分) 堀口
定休日	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) モリ	17:30 ~ 18:30 もも肩ヨガティス (60分) 川田
					17:30 ~ 18:30 ポールでゆるめて ゆがみどりヨガ (60分) 堀口	17:30 ~ 18:30 もも肩ヨガティス (60分) 川田
					19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) モリ	19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) 堀口
					20:50 ~ 21:50 スタンダード60 (60分) モリ	20:50 ~ 21:50 リンパデトックスヨガ (60分) モリ
					20:50 ~ 21:35 Movie Heroine Yoga (45分) 金沢	20:50 ~ 21:50 スタンダード60 (60分) モリ
					20:50 ~ 21:50 リンパデトックスヨガ (60分) モリ	20:50 ~ 21:50 スタンダード60 (60分) モリ

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/01/20	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	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			背中美人ヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)	
モリ	モリ			金沢	金沢	川田		金沢	
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:25			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00		12:15 ~ 13:15	
リンパデトックスヨガ (60分)	ディーププレスヨガ (70分)			免疫セラピーヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)		青中美人ヨガ (60分)	
モリ	川田			金沢	川田	金沢		金沢	
14:00 ~ 15:00	13:50 ~ 14:00			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	
Sound Feel Yoga ver.2(60分)	(ビラティス) レッスン前10分ポーズ解説			スタンダード60 (60分)	達汗ゲイエトヨガ (60分)	もも肩ヨガティス (60分)		全員とのう 寝たまんまヨガ (60分)	
金沢	川田			モリ	福口	川田		川田	
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00				15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45			
はじめてのホットビラティス (60分)					ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)			
川田					金沢	金沢			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	特別レッスン(60分)			美ボディフロー ビラティス (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	
金沢	川田			福口	福口	福口		川田	
19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15	
Beat Drum Diet 3.0 (45分)	全員とのう 寝たまんまヨガ (60分)			黒活ヨガ ver.2 (60分)	達汗ゲイエトヨガ (60分)	達汗ゲイエトヨガ (60分)		花粉症スッキリヨガ (60分)	
川田	福口			川田	川田	福口		福口	
20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50			20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50		20:50 ~ 21:50	
全員ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	達汗ゲイエトヨガ (60分)			アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		達汗ゲイエトヨガ (60分)	
川田	福口			川田	モリ			福口	

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール								2026/01/20	更新
02/25	02/26	02/27	02/28						
水	木	金	土						
10:30 ~ 12:00				10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
アドバンス90 (会員標準料)(90分)				スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)				
福口				モリ	川田				
12:15 ~ 13:15				12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15				
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)				もも肩ヨガティス (60分)	達汗ゲイエトヨガ (60分)				
金沢				川田	福口				
14:00 ~ 14:45				14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00				
Movie Heroine Yoga (45分)				黒活ヨガ ver.2 (60分)	みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分)				
金沢				川田	金沢				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			15:45 ~ 16:55					
全員ととのう 寝たまんまヨガ (60分)				ディーププレスヨガ (70分)					
川田				川田					
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			17:30 ~ 18:15					
スタンダード60 (60分)	パワーヨガ Advance (会員標準料)(60分)			Movie Heroine Yoga (45分)					
モリ	川田			金沢					
20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50			19:15 ~ 20:15					
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)					
モリ	モリ			金沢					

# 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。