

| loive イオンタウン上里店          |       | 【 11/01 ~ 11/08 】               |                          | スケジュール              |                                  | 2026/10/14 更新         |                      |                 |                  |       |
|--------------------------|-------|---------------------------------|--------------------------|---------------------|----------------------------------|-----------------------|----------------------|-----------------|------------------|-------|
| 11/01                    | 11/02 | 11/03                           | 11/04                    | 11/05               | 11/06                            | 11/07                 | 11/08                |                 |                  |       |
| 日                        | 月     | 火                               | 水                        | 木                   | 金                                | 土                     | 日                    |                 |                  |       |
| 10:30 ~ 11:30            | 定休日   | 10:30 ~ 12:00                   | 10:30 ~ 11:30            | 営業時間外               | 10:30 ~ 11:30                    | 10:30 ~ 11:30         | 10:30 ~ 11:30        |                 |                  |       |
| 姿勢コアトレーニング (60分)         |       | アドバンス 90 (会員様限定) (90分)          | リンパデトックスヨガ (60分)         |                     | スタンダード 60 (60分)                  | みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) | リンパデトックスヨガ (60分)     |                 |                  |       |
| M.Karina                 |       | H.Hina                          | S.Mio                    |                     | S.Mio                            | H.Hina                | S.Mio                |                 |                  |       |
| 12:15 ~ 13:15            |       | 12:45 ~ 13:45                   | 12:15 ~ 13:15            |                     | 12:15 ~ 13:15                    | 12:15 ~ 13:15         | 12:15 ~ 13:15        | 12:15 ~ 13:15   |                  |       |
| はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) |       | もも原ヨガティス (60分)                  | スリムアッププレス (60分)          |                     | リンパデトックスヨガ (60分)                 | スタンダード 60 (60分)       | エアロビヨガ (60分)         |                 |                  |       |
| H.Hina                   |       | K.Yuri                          | H.Hina                   |                     | S.Mio                            | S.Mio                 | M.Karina             |                 |                  |       |
| 14:00 ~ 15:00            |       | 14:30 ~ 15:30                   | 14:00 ~ 15:00            |                     | 14:00 ~ 15:00                    | 14:00 ~ 15:00         | 14:00 ~ 15:00        | 14:00 ~ 15:00   |                  |       |
| みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)    |       | 姿勢コアトレーニング (60分)                | スペシャルプログラム (60分)※有料      |                     | アロマリラクゼーションヨガ HERBAL RELAX (60分) | 滝汗ダイエットヨガ (60分)       | 姿勢コアトレーニング (60分)     |                 |                  |       |
| H.Hina                   |       | M.Karina                        | H.Hina                   |                     | K.Yuri                           | H.Hina                | M.Karina             |                 |                  |       |
| 15:45 ~ 16:45            |       | 16:15 ~ 17:15                   | 営業時間外                    |                     | 営業時間外                            | 営業時間外                 | 15:45 ~ 16:45        | 15:45 ~ 16:45   |                  |       |
| エアロビヨガ (60分)             |       | アロマリラクゼーションヨガ FRUITY DIET (60分) |                          |                     |                                  |                       | リンパデトックスヨガ (60分)     | スタンダード 60 (60分) |                  |       |
| M.Karina                 |       | K.Yuri                          |                          |                     |                                  |                       | S.Mio                | S.Mio           |                  |       |
| 営業時間外                    |       | 18:00 ~ 19:00                   |                          |                     |                                  |                       | 17:30 ~ 18:30        | 営業時間外           | 17:30 ~ 18:30    | 営業時間外 |
|                          |       | 肩コリラクゼーションヨガ (60分)              |                          |                     |                                  |                       | 金身ととのう 疲たまんまヨガ (60分) |                 | 姿勢コアトレーニング (60分) |       |
|                          |       | M.Karina                        |                          |                     |                                  |                       | H.Hina               |                 | M.Karina         |       |
|                          |       | 17:30 ~ 18:30                   | 17:30 ~ 18:30            | 17:30 ~ 18:30       |                                  |                       |                      |                 |                  |       |
|                          |       | スタンダード 60 (60分)                 | はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) | 姿勢コアトレーニング (60分)    |                                  |                       |                      |                 |                  |       |
|                          |       | S.Mio                           | H.Hina                   | M.Karina            |                                  |                       |                      |                 |                  |       |
|                          |       | 19:15 ~ 20:15                   | 19:15 ~ 20:15            | 19:15 ~ 20:15       |                                  |                       |                      |                 |                  |       |
|                          |       | エアロビヨガ (60分)                    | 免疫セラピーヨガ (60分)           | はじめてのホットピラティス (60分) |                                  |                       |                      |                 |                  |       |
|                          |       | M.Karina                        | H.Hina                   | K.Yuri              |                                  |                       |                      |                 |                  |       |
| 20:50 ~ 21:50            |       | 20:50 ~ 21:50                   | 20:50 ~ 21:50            | 20:50 ~ 21:50       |                                  |                       |                      |                 |                  |       |
| 姿勢コアトレーニング (60分)         |       | 金身ととのう 疲たまんまヨガ (60分)            | 子宮温活ヨガ (60分)             |                     |                                  |                       |                      |                 |                  |       |
| M.Karina                 |       | H.Hina                          | K.Yuri                   |                     |                                  |                       |                      |                 |                  |       |

| loVe イオンタウン上里店      |                  |                                 |                                 | 【                    | 11/09                           | ～                | 11/16 | 】              | スケジュール |       | 2026/10/14 | 更新 |  |  |
|---------------------|------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------|---------------------------------|------------------|-------|----------------|--------|-------|------------|----|--|--|
| 11/09               | 11/10            | 11/11                           | 11/12                           | 11/13                | 11/14                           | 11/15            | 11/16 |                |        |       |            |    |  |  |
| 月                   | 火                | 水                               | 木                               | 金                    | 土                               | 日                | 月     |                |        |       |            |    |  |  |
| 定休日                 | 10:30 ～ 11:30    | 10:30 ～ 11:30                   | 営業時間外                           | 10:30 ～ 11:30        | 10:30 ～ 11:30                   | 10:30 ～ 11:30    | 定休日   |                |        |       |            |    |  |  |
|                     | エアロビヨガ (60分)     | スタンダード 60 (60分)                 |                                 | みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) | 眠れる体に整えるヨガ (60分)                | スタンダード 60 (60分)  |       |                |        |       |            |    |  |  |
|                     | M.Karina         | S.Mio                           |                                 | H.Hina               | H.Hina                          | S.Mio            |       |                |        |       |            |    |  |  |
|                     | 12:15 ～ 13:15    | 12:15 ～ 13:15                   |                                 | 12:15 ～ 13:15        | 12:15 ～ 13:15                   | 12:15 ～ 13:15    |       |                |        |       |            |    |  |  |
|                     | スタンダード 60 (60分)  | リンパデトックスヨガ (60分)                |                                 | 二の腕引き締めヨガ (60分)      | アロマリラクゼーションヨガ FRUITY DIET (60分) | リンパデトックスヨガ (60分) |       |                |        |       |            |    |  |  |
|                     | S.Mio            | S.Mio                           |                                 | H.Hina               | K.Yuri                          | S.Mio            |       |                |        |       |            |    |  |  |
|                     | 14:00 ～ 15:00    | 14:00 ～ 15:00                   |                                 | 14:00 ～ 15:00        | 14:00 ～ 15:00                   | 14:00 ～ 15:00    |       |                |        |       |            |    |  |  |
|                     | 腸活ヨガ ver.2 (60分) | 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)      | みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)            | スリムアッププレス (60分)  |       |                |        |       |            |    |  |  |
|                     | K.Yuri           | H.Hina                          |                                 | S.Mio                | H.Hina                          | H.Hina           |       |                |        |       |            |    |  |  |
|                     | 営業時間外            | 営業時間外                           |                                 | 営業時間外                | 営業時間外                           | 15:45 ～ 16:45    |       | 15:45 ～ 16:45  |        |       |            |    |  |  |
|                     |                  |                                 |                                 |                      |                                 | スタンダード 60 (60分)  |       | 免疫セラピーヨガ (60分) |        |       |            |    |  |  |
|                     |                  |                                 |                                 |                      |                                 | S.Mio            |       | H.Hina         |        |       |            |    |  |  |
|                     |                  |                                 |                                 |                      |                                 | 17:30 ～ 18:30    |       |                |        |       |            |    |  |  |
|                     |                  |                                 |                                 |                      |                                 | 二の腕引き締めヨガ (60分)  |       |                |        |       |            |    |  |  |
|                     |                  |                                 |                                 |                      |                                 | K.Yuri           |       |                |        |       |            |    |  |  |
|                     |                  |                                 |                                 |                      |                                 | 営業時間外            |       | 営業時間外          | 営業時間外  | 営業時間外 |            |    |  |  |
|                     |                  |                                 |                                 |                      |                                 |                  |       |                |        |       |            |    |  |  |
|                     |                  |                                 |                                 |                      |                                 |                  |       |                |        |       |            |    |  |  |
|                     |                  |                                 |                                 |                      |                                 |                  |       |                |        |       |            |    |  |  |
|                     |                  |                                 |                                 |                      |                                 |                  |       |                |        |       |            |    |  |  |
| 17:30 ～ 18:30       |                  | 17:30 ～ 18:30                   | 17:30 ～ 18:30                   |                      |                                 |                  |       |                |        |       |            |    |  |  |
| お腹引き締めヨガ (60分)      |                  | アロマリラクゼーションヨガ FRUITY DIET (60分) | リンパデトックスヨガ (60分)                |                      |                                 |                  |       |                |        |       |            |    |  |  |
| K.Yuri              |                  | K.Yuri                          | M.Karina                        |                      |                                 |                  |       |                |        |       |            |    |  |  |
| 19:15 ～ 20:15       | 19:15 ～ 20:15    | 19:15 ～ 20:15                   | 19:15 ～ 20:15                   |                      |                                 |                  |       |                |        |       |            |    |  |  |
| 全身ととのう疲たまんまヨガ (60分) | 姿勢コアトレーニング (60分) | はじめてのホットピラティス (60分)             | パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)     |                      |                                 |                  |       |                |        |       |            |    |  |  |
| K.Yuri              | M.Karina         | K.Yuri                          | K.Yuri                          |                      |                                 |                  |       |                |        |       |            |    |  |  |
| 20:50 ～ 21:50       | 20:50 ～ 21:50    | 20:50 ～ 21:50                   | 20:50 ～ 21:50                   |                      |                                 |                  |       |                |        |       |            |    |  |  |
| 姿勢コアトレーニング (60分)    | もも原ヨガティス (60分)   | エアロビヨガ (60分)                    | アロマリラクゼーションヨガ DEEP FOREST (60分) |                      |                                 |                  |       |                |        |       |            |    |  |  |
| M.Karina            | K.Yuri           | M.Karina                        | K.Yuri                          |                      |                                 |                  |       |                |        |       |            |    |  |  |

| loive イオンタウン上里店             |                              | 【 11/17 ~ 11/24 】           |                                 | スケジュール                      |                                    | 2026/10/14 | 更新                     |       |                    |                                     |                    |
|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|------------|------------------------|-------|--------------------|-------------------------------------|--------------------|
| 11/17                       | 11/18                        | 11/19                       | 11/20                           | 11/21                       | 11/22                              | 11/23      | 11/24                  |       |                    |                                     |                    |
| 火                           | 水                            | 木                           | 金                               | 土                           | 日                                  | 月          | 火                      |       |                    |                                     |                    |
| 10:30 ~ 11:30               | 10:30 ~ 11:30                | 営業時間外                       | 10:30 ~ 11:30                   | 10:30 ~ 11:30               | 10:30 ~ 11:15                      | 定休日        | 10:30 ~ 11:30          |       |                    |                                     |                    |
| 姿勢コアトレーニング<br>(60分)         | はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) ( 60分) |                             | 肩こりリラックスヨガ<br>(60分)             | 全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(60分)  | Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)        |            | 肩活ヨガ ver.2<br>(60分)    |       |                    |                                     |                    |
| M.Karina                    | H.Hina                       |                             | M.Karina                        | H.Hina                      | K.Yuri                             |            | K.Yuri                 |       |                    |                                     |                    |
| 12:15 ~ 13:15               | 12:15 ~ 13:15                |                             | 12:15 ~ 13:15                   | 12:15 ~ 13:15               | 12:15 ~ 13:15                      |            | 12:15 ~ 13:15          |       |                    |                                     |                    |
| はじめてのホットピラティス<br>(60分)      | 免疫セラピーヨガ<br>(60分)            |                             | パワーヨガ Advance<br>(会員様限定) ( 60分) | 子宮温活ヨガ<br>(60分)             | アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(60分) |            | エアロビヨガ<br>(60分)        |       |                    |                                     |                    |
| H.Hina                      | H.Hina                       |                             | K.Yuri                          | K.Yuri                      | K.Yuri                             |            | M.Karina               |       |                    |                                     |                    |
| 14:00 ~ 15:00               | 営業時間外                        |                             | 14:00 ~ 15:00                   | 14:00 ~ 15:00               | 14:00 ~ 15:00                      |            | 14:00 ~ 15:00          |       |                    |                                     |                    |
| エアロビヨガ<br>(60分)             |                              |                             | 姿勢コアトレーニング<br>(60分)             | スタンダード 60<br>(60分)          | 眠れる体に整えるヨガ<br>(60分)                |            | もも尻ヨガティス<br>(60分)      |       |                    |                                     |                    |
| M.Karina                    |                              |                             | M.Karina                        | S.Mio                       | H.Hina                             |            | K.Yuri                 |       |                    |                                     |                    |
| 営業時間外                       |                              |                             | 営業時間外                           | 営業時間外                       | 15:45 ~ 16:45                      |            | 15:45 ~ 16:45          | 営業時間外 |                    |                                     |                    |
|                             |                              |                             |                                 |                             | 滝汗ダイエットヨガ<br>(60分)                 |            | スペシャルプログラム<br>(60分)※有料 |       |                    |                                     |                    |
|                             |                              |                             |                                 |                             | H.Hina                             |            | H.Hina                 |       |                    |                                     |                    |
|                             |                              |                             |                                 |                             | 17:30 ~ 18:30                      |            |                        |       |                    |                                     |                    |
|                             |                              |                             |                                 |                             | 肩活ヨガ ver.2<br>(60分)                |            |                        |       |                    |                                     |                    |
|                             |                              |                             |                                 |                             | K.Yuri                             |            |                        |       |                    |                                     |                    |
|                             |                              |                             |                                 |                             |                                    |            |                        |       |                    |                                     |                    |
|                             |                              |                             |                                 |                             | 17:30 ~ 18:30                      |            | 17:30 ~ 18:30          |       | 17:30 ~ 18:30      | 17:30 ~ 18:30                       | 17:30 ~ 18:30      |
|                             |                              |                             |                                 |                             | リンパデトックスヨガ<br>(60分)                |            | スタンダード 60<br>(60分)     |       | スリムアッププレス<br>(60分) | アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(60分) | スタンダード 60<br>(60分) |
|                             |                              |                             |                                 |                             | S.Mio                              |            | S.Mio                  |       | H.Hina             | K.Yuri                              | S.Mio              |
| 19:15 ~ 20:00               | 19:15 ~ 20:15                | 19:15 ~ 20:15               | 19:15 ~ 20:15                   | 19:15 ~ 20:15               |                                    |            |                        |       |                    |                                     |                    |
| Beat Drum Diet 3.0<br>(45分) | 肩活ヨガ ver.2<br>(60分)          | スタンダード 60<br>(60分)          | もも尻ヨガティス<br>(60分)               | みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(60分) |                                    |            |                        |       |                    |                                     |                    |
| K.Yuri                      | K.Yuri                       | S.Mio                       | K.Yuri                          | H.Hina                      |                                    |            |                        |       |                    |                                     |                    |
| 20:50 ~ 21:50               | 20:50 ~ 21:50                | 20:50 ~ 21:50               | 20:50 ~ 21:50                   | 20:50 ~ 21:50               |                                    |            |                        |       |                    |                                     |                    |
| 全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(60分)  | お腹引き締めヨガ<br>(60分)            | みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(60分) | リンパデトックスヨガ<br>(60分)             | 眠れる体に整えるヨガ<br>(60分)         |                                    |            |                        |       |                    |                                     |                    |
| K.Yuri                      | K.Yuri                       | H.Hina                      | S.Mio                           | H.Hina                      |                                    |            |                        |       |                    |                                     |                    |

| loive イオンタウン上里店                    |                        | 【                   | 11/25                               | ～                          | 11/30              | 】                           | スケジュール                             | 2026/10/14    | 更新    |
|------------------------------------|------------------------|---------------------|-------------------------------------|----------------------------|--------------------|-----------------------------|------------------------------------|---------------|-------|
| 11/25                              | 11/26                  |                     | 11/27                               |                            | 11/28              |                             | 11/29                              |               | 11/30 |
| 水                                  | 木                      |                     | 金                                   |                            | 土                  |                             | 日                                  |               | 月     |
| 10:30 ～ 11:30                      | 営業時間外                  |                     | 10:30 ～ 11:30                       |                            | 10:30 ～ 11:30      |                             | 10:30 ～ 11:30                      |               |       |
| アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(60分) |                        |                     | 二の腕引き締めヨガ<br>(60分)                  |                            | 免疫セラピーヨガ<br>(60分)  |                             | アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(60分) |               |       |
| K.Yuri                             |                        |                     | K.Yuri                              |                            | H.Hina             |                             | K.Yuri                             |               |       |
| 12:15 ～ 13:15                      |                        |                     | 12:15 ～ 13:15                       |                            | 12:15 ～ 13:15      |                             | 12:15 ～ 13:15                      |               |       |
| 肩こりリラックスヨガ<br>(60分)                |                        |                     | アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(60分) |                            | スタンダード 60<br>(60分) |                             | 滝汗ダイエットヨガ<br>(60分)                 |               |       |
| M.Karina                           |                        |                     | K.Yuri                              |                            | S.Mio              |                             | H.Hina                             |               |       |
| 14:00 ～ 15:00                      |                        |                     | 14:00 ～ 15:00                       |                            | 14:00 ～ 15:00      |                             | 14:00 ～ 15:00                      |               |       |
| Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)        |                        |                     | 姿勢コアトレーニング<br>(60分)                 |                            | お腹引き締めヨガ<br>(60分)  |                             | 肩こりリラックスヨガ<br>(60分)                |               |       |
| K.Yuri                             |                        |                     | M.Karina                            |                            | K.Yuri             |                             | M.Karina                           |               |       |
| 営業時間外                              |                        |                     | 営業時間外                               |                            |                    | 15:45 ～ 16:45               |                                    | 15:45 ～ 16:45 |       |
|                                    |                        |                     |                                     | 全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(60分) |                    | はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) (60分) |                                    |               |       |
|                                    |                        |                     |                                     | H.Hina                     |                    | K.Yuri                      |                                    |               |       |
|                                    |                        |                     |                                     | 17:30 ～ 18:30              |                    | 営業時間外                       |                                    |               |       |
|                                    |                        |                     |                                     | リンパデトックスヨガ<br>(60分)        |                    |                             |                                    |               |       |
|                                    |                        |                     |                                     | S.Mio                      |                    |                             |                                    |               |       |
|                                    |                        |                     |                                     |                            |                    |                             |                                    |               |       |
|                                    |                        |                     |                                     |                            |                    |                             |                                    |               |       |
|                                    |                        |                     |                                     |                            |                    |                             |                                    |               |       |
|                                    |                        |                     |                                     |                            |                    |                             |                                    |               |       |
| 17:30 ～ 18:30                      |                        | 17:30 ～ 18:30       |                                     |                            |                    |                             |                                    |               |       |
| スタンダード 60<br>(60分)                 |                        | エアロビヨガ<br>(60分)     |                                     |                            |                    |                             |                                    |               |       |
| S.Mio                              |                        | M.Karina            |                                     |                            |                    |                             |                                    |               |       |
| 18:45 ～ 20:15                      | 19:15 ～ 20:15          | 19:15 ～ 20:15       | 19:15 ～ 20:15                       |                            |                    |                             |                                    |               |       |
| アド・センス 90<br>(会員様限定) (90分)         | はじめてのホットピラティス<br>(60分) | リンパデトックスヨガ<br>(60分) |                                     |                            |                    |                             |                                    |               |       |
| H.Hina                             | H.Hina                 | S.Mio               |                                     |                            |                    |                             |                                    |               |       |
| 20:50 ～ 21:50                      | 20:50 ～ 21:50          | 20:50 ～ 21:50       | 20:50 ～ 21:50                       |                            |                    |                             |                                    |               |       |
| 全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(60分)         | リンパデトックスヨガ<br>(60分)    | スタンダード 60<br>(60分)  |                                     |                            |                    |                             |                                    |               |       |
| H.Hina                             | S.Mio                  | S.Mio               |                                     |                            |                    |                             |                                    |               |       |