

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
8:30 ~ 9:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) O.Noa	定休日					8:30 ~ 9:15 BEAT CORE HIIT (45分) K.Aoi	定休日	
10:30 ~ 11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) O.Noa		9:30 ~ 10:30 スタンダード60 (60分) Y.Nanako	9:30 ~ 10:30 リンパデトックスヨガ (60分) 田中り	9:30 ~ 10:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) スクリーン	9:30 ~ 10:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) O.Noa	10:30 ~ 11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) K.Momo		
12:30 ~ 13:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) スクリーン		11:30 ~ 12:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) スクリーン	11:30 ~ 12:15 Movie Heroine Yoga (45分) 田中り	11:30 ~ 12:40 ディープレスヨガ (70分) H.Maiho	11:30 ~ 12:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) スクリーン	12:30 ~ 13:30 滝汗ヨガ (60分) K.Momo		
14:30 ~ 15:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) O.Noa		13:30 ~ 14:30 背中美人ヨガ (60分) Y.Nanako	13:30 ~ 14:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) スクリーン	13:30 ~ 14:30 子宮温活ヨガ (60分) H.Maiho	13:30 ~ 14:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) O.Noa	14:30 ~ 15:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) スクリーン		
			営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外		16:30 ~ 17:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) K.Momo
			17:00 ~ 17:45 BEAT CORE HIIT (45分) 田中み	17:00 ~ 18:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) H.Maiho	17:00 ~ 18:00 二の腕引き締めヨガ (60分) スクリーン	17:00 ~ 18:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) O.Noa		
			19:00 ~ 20:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 田中み	19:00 ~ 20:00 セルトル美脚ヨガ (60分) スクリーン	19:00 ~ 20:00 パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分) K.Momo	19:00 ~ 20:00 もも尻ヨガ (60分) 林		
			21:00 ~ 22:00 はじめてのホットピラティス (60分) スクリーン	21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分) H.Maiho	21:00 ~ 22:00 免疫セラピーヨガ (60分) K.Momo	21:00 ~ 22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) スクリーン		

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					8:30 ~ 9:30 背中美人ヨガ (60分) Y.Nanako		
	9:30 ~ 10:30 子宮温活ヨガ (60分) H.Maiho	9:30 ~ 10:30 滝汗ヨガ (60分) K.Momo	9:30 ~ 10:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) H.Maiho	9:30 ~ 10:15 Movie Heroine Yoga (45分) 田中り	10:30 ~ 11:30 もも尻ヨガ (60分) 金澤	9:30 ~ 10:40 ディープレスヨガ (70分) H.Maiho	
	11:30 ~ 12:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) H.Maiho	11:30 ~ 12:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 林	11:30 ~ 12:30 子宮温活ヨガ (60分) H.Maiho	11:30 ~ 12:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) スクリーン	12:30 ~ 13:30 スタンダード60 (60分) Y.Nanako	11:30 ~ 12:30 子宮温活ヨガ (60分) H.Maiho	
	13:30 ~ 14:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) スクリーン	13:30 ~ 14:30 はじめてのホットピラティス (60分) スクリーン	13:30 ~ 14:30 二の腕引き締めヨガ (60分) スクリーン	13:30 ~ 14:30 スタンダード60 (60分) 田中り	14:30 ~ 15:30 はじめてのホットピラティス (60分) 金澤	13:30 ~ 14:30 二の腕引き締めヨガ (60分) スクリーン	
		15:30 ~ 16:30 青龍矯正ヨガ (60分) 林	営業時間外	営業時間外	営業時間外	16:30 ~ 17:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) スクリーン	15:30 ~ 16:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) H.Maiho
		17:30 ~ 18:30 美ボディフロー ピラティス (60分) K.Momo					
		17:00 ~ 18:00 スタンダード60 (60分) Y.Nanako			17:00 ~ 18:00 リンパデトックスヨガ (60分) Y.Nanako		
		19:00 ~ 20:00 セルトル美脚ヨガ (60分) Y.Nanako		19:00 ~ 20:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) O.Noa	19:00 ~ 20:00 はじめての パワーヨガ (会員様限定)(60分) 林		
		21:00 ~ 22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) スクリーン		21:00 ~ 22:00 スリムアッププレス (60分) O.Noa	21:00 ~ 22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 林		

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火	水	木	金	土	日	月	火
					定休日	定休日	
9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30			9:30 ~ 10:30
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	リンパドレナージュ (60分)	スタンダード60 (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)			スタンダード60 (60分)
H.Maiho	スクリーン	Y.Nanako	Y.Nanako	K.Mei			K.Riho
11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30			11:30 ~ 12:30
二の腕引き締めヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	美ボディフローピラティス (60分)	リンパドレナージュ (60分)			はじめてのホットピラティス (60分)
スクリーン	K.Momo	Y.Nanako	K.Momo	Y.Nanako			スクリーン
13:30 ~ 14:40	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
ディープブレスヨガ (70分)	滝汗ダイエット (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	背中美人ヨガ (60分)			アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)
H.Maiho	K.Momo	スクリーン	K.Momo	Y.Nanako			H.Maiho
営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	15:30 ~ 16:30	営業時間外		
				みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)			
				スクリーン			
				17:30 ~ 18:30			
				スタンダード60 (60分)			
				Y.Nanako			
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00				
セルトル美脚ヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	全身と頭の 癒しエクササイズ (60分)				
スクリーン	O.Noa	スクリーン	井				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 19:45		19:00 ~ 20:10		
美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)		ディープブレスヨガ (70分)		
O.Noa	スクリーン	K.Mei	井		H.Maiho		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	リンパドレナージュ (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)		子宮温活ヨガ (60分)		
O.Noa	O.Noa	K.Momo	スクリーン		H.Maiho		

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
			8:30 ~ 9:40
			ディープブレスヨガ (70分)
			H.Maiho
9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	10:30 ~ 11:30
はじめてのホットピラティス (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)
K.Momo	H.Maiho	H.Maiho	Y.Nanako
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:30 ~ 13:30
免疫セラピーヨガ (60分)	スリムアップブレス (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)
K.Momo	O.Noa	H.Maiho	Y.Nanako
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:40	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
二の腕引き締めヨガ (60分)	ディープブレスヨガ (70分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)
スクリーン	H.Maiho	スクリーン	H.Maiho
営業時間外	営業時間外	営業時間外	16:30 ~ 17:30
			リンパドレナージュ (60分)
			Y.Nanako
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	
滝汗ダイエット (60分)	スタンダード60 (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	
K.Momo	K.Riho	スクリーン	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
スタンダード60 (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	
K.Riho	スクリーン	K.Momo	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	
スクリーン	O.Noa	K.Momo	

# lolve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)×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)×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。