

【 02/17 ~ 02/24 】 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		
		9:30 ~ 10:30		8:30 ~ 9:30					
		ポールでゆるめて ゆがみどりヨガ (60分)		骨盤矯正ヨガ (60分)					
		スクリーン		K.Aoi					
9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	11:30 ~ 12:30	9:30 ~ 10:30	10:30 ~ 11:15	9:30 ~ 10:15				
リンパデックスヨガ (60分)	エアロピヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	はじめてのパワーヨガ (全員標準定)(60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	BEAT CORE HIIT (45分)				
K.Saori	I.Ayaka	S.Kana	A.Sakura	K.Aoi	S.Kana				
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	13:20 ~ 13:30	11:30 ~ 12:30	12:30 ~ 13:30	11:30 ~ 12:30				
二の腕引き締めヨガ (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	(ビラティス) レッスン前10分ボーズ解説	みんな変わる 姿勢ビラティス (60分)	スタンダード60 (60分)	黒活ヨガ ver.2 (60分)				
スクリーン	I.Ayaka	S.Kana	スクリーン	K.Meit	S.Kana				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30				
美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	ポールでゆるめて ゆがみどりヨガ (60分)	はじめてのホットビラティス (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	ポールでゆるめて ゆがみどりヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)				
K.Saori	スクリーン	S.Kana	A.Sakura	スクリーン	未定				
営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	16:30 ~ 17:30	15:30 ~ 16:30				
				セルトル美脚ヨガ (60分)	みんな変わる 美脚ビラティス (60分)				
				K.Meit	スクリーン				
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00				
痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)						
I.Ayaka	K.Aoi	スクリーン	K.Meit						
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
子宮温活ヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	泡汗ゲイズヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)						
I.Ayaka	スクリーン	A.Sakura	K.Meit						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
みんな変わる 姿勢ビラティス (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	はじめてのパワーヨガ (全員標準定)(60分)	ポールでゆるめて ゆがみどりヨガ (60分)						
スクリーン	K.Aoi	A.Sakura	スクリーン						

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール								2026/01/14	更新
02/25	02/26	02/27	02/28						
水	木	金	土						
			9:30 ~ 10:15						
			Movie Heroine Yoga (45分)						
			K.Aoi						
9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	11:20 ~ 11:30						
はじめのパワーヨガ (全員標準定)(60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	スタンダード60 (60分)	(ビラティス) レッスン前10分ボーズ解説						
A.Sakura	K.Saori	K.Meit	S.Kana						
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30						
子宮温活ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	ポールでゆるめて ゆがみどりヨガ (60分)	はじめのホットビラティス (60分)						
I.Ayaka	K.Saori	スクリーン	S.Kana						
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	みんな変わる 姿勢ビラティス (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	黒活ヨガ ver.2 (60分)						
I.Ayaka	スクリーン	K.Meit	S.Kana						
営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	15:30 ~ 16:30	17:30 ~ 18:30				
				全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	ポールでゆるめて ゆがみどりヨガ (60分)				
				K.Aoi	スクリーン				
17:00 ~ 18:00			17:00 ~ 18:00						
ポールでゆるめて ゆがみどりヨガ (60分)			黒活ヨガ ver.2 (60分)						
スクリーン			S.Kana						
19:00 ~ 19:45	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00							
Movie Heroine Yoga (45分)	免疫セラピーヨガ (60分)	みんな変わる 姿勢ビラティス (60分)							
K.Aoi	I.Ayaka	スクリーン							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45							
骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)							
K.Aoi	K.Meit	S.Kana							

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。