

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2020/01/23	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		
8:30 ~ 9:30 美姿勢アンチエイジングヨガ(60分) O.Noa						8:30 ~ 9:15 BEAT CORE HIIT(45分) K.Aoi			
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) H.Maiho	9:30 ~ 10:30 ポールでゆるめてゆがみとりヨガ(60分) スクリーン	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 ポールでゆるめてゆがみとりヨガ(60分) スクリーン	11:30 ~ 12:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) O.Noa	12:30 ~ 13:30 進行ダイナヨガ(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 青中熟人ヨガ(60分) Y.Nanako	13:30 ~ 14:30 ポ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	13:30 ~ 14:30 みるみる変わる姿勢ピラティス(60分) スクリーン	14:30 ~ 15:30 はじめてのパワーヨガ(全員標準定)(60分) K.Momo			
	定休日	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	定休日		
		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 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 スクリーン	19:00 ~ 20:00 パワーヨガ Advance(全員標準定)(60分) K.Momo	19:00 ~ 20:00 もも肩ヨガ(60分) スクリーン				
		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				
		定休日	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	定休日		

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								2020/01/23	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		
					8:30 ~ 9:30 青中熟人ヨガ(60分) Y.Nanako				
		9:30 ~ 10:30 子宮温活ヨガ(60分) H.Maiho	9:30 ~ 10:30 泡汗ゲイエスヨガ(60分) K.Momo	9:30 ~ 10:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX H.Maiho	9:30 ~ 10:15 Movie Heroine Yoga(45分) 田中り	10:30 ~ 11:30 もも肩ヨガ(60分) 金曜	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) スクリーン	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 パワーヨガ Advance(全員標準定)(60分) K.Momo	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) 金曜	13:30 ~ 14:30 二の腕引き締めヨガ(60分) スクリーン		
	定休日	営業時間外		営業時間外		営業時間外	営業時間外	定休日	
		15:30 ~ 16:30 骨盤矯正ヨガ(60分) スクリーン			16:30 ~ 17:30 泡汗ゲイエスヨガ(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(全員標準定)(60分) スクリーン					
		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) スクリーン					

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/01/23	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	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	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) H.Maiho	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) スクリーン	リンパデトックスヨガ (60分) Y.Nanako	スタンダード60 (60分) Y.Nanako	セルトル美脚ヨガ (60分) K.MeI				スタンダード60 (60分) 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	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) スクリーン	はじめてのホットピラティス (60分) K.Momo	セルトル美脚ヨガ (60分) Y.Nanako	美ボディフロー ピラティス (60分) K.Momo	リンパデトックスヨガ (60分) Y.Nanako				はじめてのホットピラティス (60分) 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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
ディープラエクサ (70分) H.Maiho	海芋ギンコヨガ (60分) K.Momo	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) スクリーン	パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分) K.Momo	背中美人ヨガ (60分) Y.Nanako				アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) H.Maiho	
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	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) スクリーン	オトナのための オールインワンヨガ (60分) O.Noa	はじめてのホットピラティス (60分) スクリーン	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) スクリーン					セルトル美脚ヨガ (60分) Y.Nanako	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 19:45					
美姿勢アントレイング ヨガ(60分) O.Noa	二の腕引き締めヨガ (60分) スクリーン	スタンダード60 (60分) K.MeI	BEAT CORE HIIT (45分) *						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00					
はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) O.Noa	リンパデトックスヨガ (60分) O.Noa	美ボディフロー ピラティス (60分) K.Momo	免疫セラピーヨガ (60分) K.Momo						

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール								2026/01/23	更新
02/25	02/26	02/27	02/28						
水	木	金	土						
				8:30 ~ 9:40					
				ディープラエクサ (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) K.Momo	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) H.Maiho	子宮温活ヨガ (60分) H.Maiho	スタンダード60 (60分) 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) K.Momo	スリムアッププレス (60分) O.Noa	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) H.Maiho	セルトル美脚ヨガ (60分) 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) スクリーン	ディープラエクサ (70分) H.Maiho	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) スクリーン	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) H.Maiho						
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00						
海芋ギンコヨガ (60分) K.Momo	スタンダード60 (60分) K.Riho	セルトル美脚ヨガ (60分) スクリーン							
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00						
スタンダード60 (60分) K.Riho	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) スクリーン	はじめてのホットピラティス (60分) K.Momo							
21:00 ~ 22:00	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) スクリーン	Sound Feel Yoga ver.2(60分) O.Noa	パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分) K.Momo							

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。