

| love 自由が丘店 | | 【 12/01 ~ 12/08 】 | | スケジュール | | 2025/12/18 更新 | |
|------------|--|---|--|---|---|---|-------|
| 12/01 | 12/02 | 12/03 | 12/04 | 12/05 | 12/06 | 12/07 | 12/08 |
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
| 定休日 | 10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) 山本 | 10:30 ~ 11:30 肩コリラックスヨガ (60分) 齊藤 | | 10:30 ~ 11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 望月 | 10:20 ~ 10:30 【アサナ解説】英雄 1のポーズ 清水 | 10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) 山本 | 定休日 |
| | 12:15 ~ 13:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 若島 | 12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 清水 | | 12:15 ~ 13:15 肩活ヨガ ver.2 (60分) 望月 | 10:30 ~ 11:30 Share the love yoga 清水 | 12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 清水 | |
| | 14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 若島 | 14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 齊藤 | | 14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 山本 | 12:05 ~ 12:15 【アサナ解説】コブラのポーズ 齊藤 | 14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 望月 | |
| | | | | | 12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分) 齊藤 | 15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 望月 | |
| | 17:30 ~ 18:30 子宮温活ヨガ (60分) 清水 | | 17:30 ~ 18:30 肩活ヨガ ver.2 (60分) 望月 | 17:30 ~ 18:30 スリムアッププレス (60分) 若島 | 13:50 ~ 14:00 【アサナ解説】マリチのポーズ 若島 | | |
| | 19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 望月 | 19:15 ~ 20:15 免疫セラピーヨガ (60分) 若島 | 19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 若島 | 19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 若島 | 14:00 ~ 15:00 フェスタ特別レッスン 若島 | | |
| | 21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 望月 | 21:00 ~ 21:45 BEAT CORE HIIT (45分) 若島 | 21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) 望月 | 21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 清水 | 15:35 ~ 15:45 【アサナ解説】半月のポーズ 望月 | | |
| | | | | | 15:45 ~ 17:15 ステップアップアサナ WS 望月 | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| love 自由が丘店 | | 【 12/09 ~ 12/16 】 | | スケジュール | | 2025/12/18 更新 | |
|--|---|---|---|--|---|---------------|---|
| 12/09 | 12/10 | 12/11 | 12/12 | 12/13 | 12/14 | 12/15 | 12/16 |
| 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 |
| 10:30 ~ 11:30 もも尻ヨガティス (60分) 若島 | 10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 若島 | | 10:30 ~ 11:30 眠れる体に響えるヨガ (60分) 齊藤 | 10:30 ~ 11:15 Movie Heroine Yoga (45分) 齊藤 | 10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) 若島 | | 10:30 ~ 11:30 肩活ヨガ ver.2 (60分) 望月 |
| 12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 望月 | 12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) 清水 | | 12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 山本 | 12:15 ~ 13:15 肩コリラックスヨガ (60分) 齊藤 | 12:15 ~ 13:00 BEAT CORE HIIT (45分) 若島 | | 12:15 ~ 13:15 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 望月 |
| 14:00 ~ 15:00 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 若島 | | | 14:00 ~ 15:00 痩せる身体をつくるダイエットヨガ (60分) 齊藤 | 14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 山本 | 14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分) 若島 | | 14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 山本 |
| | | | | 15:45 ~ 16:45 お腹引き締めヨガ (60分) 望月 | 15:45 ~ 16:45 スタンダード 60 (60分) 清水 | | |
| 17:30 ~ 18:30 痩せる身体をつくるダイエットヨガ (60分) 齊藤 | 17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) 山本 | 17:00 ~ 18:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 若島 | 17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 清水 | 17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 望月 | | 定休日 | 17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 若島 |
| 19:15 ~ 20:15 スタンダード 60 (60分) 山本 | 19:15 ~ 20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 望月 | 18:45 ~ 19:45 リンパデトックスヨガ (60分) 清水 | 19:15 ~ 20:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 若島 | | | | 19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) 清水 |
| 21:00 ~ 22:00 肩コリラックスヨガ (60分) 齊藤 | 21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 望月 | 20:30 ~ 22:00 アドバンス 90 (会員様限定) (90分) 若島 | 21:00 ~ 22:00 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 若島 | | | | 21:00 ~ 22:00 もも尻ヨガティス (60分) 若島 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

2025/12/18 更新

| 12/17 | 12/18 | 12/19 | 12/20 | 12/21 | 12/22 | 12/23 | 12/24 | |
|---|--|--|---|--|-------|---|--|--|
| 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | |
| 10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) 山本 | | 10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 望月 | 10:30 ~ 12:00 EXハワーヨガ (金員権限定) (90分) 若島 | 10:30 ~ 11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 齊藤 | 定休日 | 10:30 ~ 11:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 若島 | 10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分) 清水 | |
| 12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 望月 | | 12:15 ~ 13:15 スリムアッププレス (60分) 若島 | 12:45 ~ 13:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 齊藤 | 12:15 ~ 13:15 スリムアッププレス (60分) 齊藤 | | 12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 清水 | 12:15 ~ 13:00 BEAT CORE HIIT (45分) 齊藤 | |
| 14:00 ~ 14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 望月 | | 14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 永田 | 14:30 ~ 15:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 齊藤 | 14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 山本 | | 14:00 ~ 15:00 もも原ヨガティス (60分) 若島 | | |
| | | | 16:15 ~ 17:15 子宮温活ヨガ (60分) 清水 | 15:45 ~ 16:45 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 望月 | | | | |
| | 17:30 ~ 18:15 Movie Heroine Yoga (45分) 齊藤 | 17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (金員権限定) (60分) 若島 | 18:00 ~ 19:00 スタンダード 60 (60分) 山本 | | | 17:30 ~ 18:30 肩こりリラックスヨガ (60分) 齊藤 | 17:30 ~ 18:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 望月 | |
| 19:15 ~ 20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 齊藤 | 19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 若島 | 19:15 ~ 20:15 腸活ヨガ ver.2 (60分) 望月 | | | | 19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 齊藤 | 19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) 若島 | |
| 21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 清水 | 21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 齊藤 | 21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) 山本 | | | | 21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分) 望月 | 21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (金員権限定) (60分) 若島 | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

2025/12/18 更新

| 12/25 | 12/26 | 12/27 | 12/28 | 12/29 | 12/30 | 12/31 |
|--|--|---|--|-------|-------|-------|
| 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 |
| | 10:30 ~ 12:00 アドバンス 90 (会員権限定) (90分) 岩島 | 10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 岩島 | 10:30 ~ 11:30 もも原ヨガティス (60分) 岩島 | | | |
| | 12:45 ~ 13:45 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (60分) 望月 | 12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 望月 | 12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 山本 | | | |
| | 14:30 ~ 15:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 岩島 | 14:00 ~ 15:00 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (60分) 齊藤 | 14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 清水 | | | |
| | | 15:45 ~ 16:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 岩島 | 15:45 ~ 17:45 108回太陽礼拝 (120分) 岩島 | | | |
| 17:30 ~ 18:30 子宮温活ヨガ (60分) 清水 | 17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) 清水 | 17:30 ~ 18:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 齊藤 | | | | |
| 19:15 ~ 20:00 Movie Heroine Yoga (45分) 齊藤 | 19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 清水 | | | | | |
| 21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) 清水 | 21:00 ~ 22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 齊藤 | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |