

iLove アルプラザ小杉店		【 12/01 ~ 12/08 】			スケジュール			2025/12/02 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	10:30 ~ 11:15	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:20 ~ 10:30	10:30 ~ 11:30		
	骨盤矯正ヨガ (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	【アサナ解説】コブラのポーズ	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		
	竹内	吉田		竹内	吉田	竹内		
	12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	10:30 ~ 11:15	12:15 ~ 13:15		
	Movie Heroine Yoga (45分)	スタンダード 60 (60分)		骨盤矯正ヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)		
	吉田	白井		竹内	吉田	竹内		
	14:00 ~ 15:00	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		14:00 ~ 14:45	12:05 ~ 12:15	14:00 ~ 15:00		
	竹内			ピラティス ブートキャンプ (45分)	【アサナ解説】マリチのポーズ	セルトル美脚ヨガ (60分)		
	営業時間外			吉田	横爪	白井		
	Share the love yoga			12:15 ~ 13:15	15:45 ~ 17:15			
				13:50 ~ 14:00	アドバインス 90 (会員様限定)(90分)			
				吉田	竹内			
	【アサナ解説】英雄 1 のポーズ			14:00 ~ 15:00				
				フェス特別レッスン				
				吉田				
				15:35 ~ 15:45				
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	15:35 ~ 15:45			
	スタンダード 60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	【アサナ解説】半月のポーズ			
	白井	横爪		白井	横爪			
	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15	15:45 ~ 17:15			
	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	豊活ヨガ ver.2 (60分)	ステップアップアサナ WS			
	竹内	横爪	横爪	横爪	吉田			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	背中美人ヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)				
	竹内	吉田	横爪	横爪				

olve アルプラザ 小杉店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール			2025/12/02 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 眠れる体に整えるヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分)	10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分)		10:30 ~ 11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分)		
櫛爪	竹内		白井	吉田	櫛爪		櫛爪		
12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	12:15 ~ 13:15 ダイエットヨガ (60分)		12:15 ~ 13:15 青中美人ヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分)		12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分)		
竹内	竹内		竹内	白井	櫛爪		吉田		
14:00 ~ 15:00 青中美人ヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分)		14:00 ~ 15:00 骨盤矯正ヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 パワーヨガ Advance (全員標準定)(60分)	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分)		14:00 ~ 15:00 暖活ヨガ ver.2 (60分)		
竹内	櫛爪		竹内	吉田	吉田		櫛爪		
営業時間外		営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	15:45 ~ 16:30 Movie Heroine Yoga (45分)	定休日	営業時間外		
営業時間外									
17:30 ~ 18:30 骨盤矯正ヨガ (60分)		17:30 ~ 18:30 パワーヨガ Advance (全員標準定)(60分)		17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分)		営業時間外	営業時間外		
竹内		吉田		竹内					
19:15 ~ 20:00 Movie Heroine Yoga (45分)	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分)	19:15 ~ 20:15 骨盤矯正ヨガ (60分)	19:15 ~ 20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分)			17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分)	営業時間外		
吉田	白井	竹内	櫛爪						
21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (全員標準定)(60分)	21:00 ~ 21:45 ピラティス ブースキャンプ (45分)	21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	21:00 ~ 22:00 ダイエットヨガ (60分)			19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分)	営業時間外		
竹内	吉田	竹内	竹内						

スケジュール							
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 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 吉田		10:30 ~ 11:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) 吉田	10:30 ~ 11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 櫻爪	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) 白井		10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 櫻爪	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 白井
12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 白井		12:15 ~ 13:15 はじめてのホットピラティス (60分) 吉田	12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 白井	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 櫻爪		12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) 櫻爪	12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 白井
		14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (全員標準定)(60分) 吉田	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 白井	14:00 ~ 15:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 櫻爪		14:00 ~ 15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 白井	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 白井
			15:45 ~ 16:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 櫻爪	15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 白井			
			17:30 ~ 18:30 麗活ヨガ ver.2 櫻爪				
17:30 ~ 18:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 櫻爪	17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) 白井	17:30 ~ 18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 櫻爪			17:30 ~ 18:30 子宮温活ヨガ (60分) 吉田		
19:15 ~ 20:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 櫻爪	19:15 ~ 20:00 Movie Heroine Yoga (45分) 吉田	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 櫻爪			19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 白井	19:15 ~ 20:15 パワーヨガ Advance (全員標準定)(60分) 吉田	
21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 白井	21:00 ~ 22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 吉田	21:00 ~ 22:00 オナのための オールインワンヨガ (60分) 櫻爪			21:00 ~ 21:45 Movie Heroine Yoga (45分) 吉田	21:00 ~ 22:00 免疫セラピーヨガ (60分) 櫻爪	