

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 骨盤矯正ヨガ (60分)	10:30 ~ 11:15 ピラティス ブートキャンプ (45分)	営業時間外	10:30 ~ 11:30 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (60分)	10:20 ~ 10:30 【アサナ解説】コブラのポーズ	10:30 ~ 11:30 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (60分)	定休日	
	竹内	吉田		竹内	吉田	竹内		
	12:15 ~ 13:00 Movie Haroine Yoga (45分)	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分)		12:15 ~ 13:15 骨盤矯正ヨガ (60分)	10:30 ~ 11:15 Movie Haroine Yoga (45分)	12:15 ~ 13:15 リンパドレナージュ (60分)		
	吉田	白井		竹内	吉田	竹内		
	14:00 ~ 15:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (60分)	営業時間外		14:00 ~ 14:45 ピラティス ブートキャンプ (60分)	12:05 ~ 12:15 【アサナ解説】マリチのポーズ	14:00 ~ 15:00 セルトル体操ヨガ (60分)		
	竹内			吉田	横爪	白井		
	営業時間外			営業時間外	営業時間外	12:15 ~ 13:15 Share the love yoga		15:45 ~ 17:15 アドバンス 90 (会員様限定) (90分)
						横爪		竹内
						13:50 ~ 14:00 【アサナ解説】英雄 1のポーズ		営業時間外
						吉田		
	14:00 ~ 15:00 フェスタ特別レッスン							
	17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分)			17:30 ~ 18:30 お腹引き締めヨガ (60分)	17:30 ~ 18:30 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (60分)	17:30 ~ 18:30 セルトル体操ヨガ (60分)		15:35 ~ 15:45 【アサナ解説】半月のポーズ
	白井			横爪	白井	白井		横爪
	19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)			19:15 ~ 20:15 リンパドレナージュ (60分)	19:15 ~ 20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	19:15 ~ 20:15 腸活ヨガ ver.2 (60分)		15:45 ~ 17:15 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 背中美人ヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 はじめてのホットピラティス (60分)	21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 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					

スケジュール

2025/12/0

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	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30
眠れる体に変えるヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		スタンダード 60 (60分)	子宮温ヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		オトナのための オールインワンヨガ (60分)
横爪	竹内		白井	吉田	横爪		横爪
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:00
アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	ダイエットヨガ (60分)		背中美人ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)
竹内	竹内		竹内	白井	横爪		吉田
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00
背中美人ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		骨盤矯正ヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		麗ろヨガ ver.2 (60分)
竹内	横爪		竹内	吉田	吉田		横爪
営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:30
		みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)			Movie Heroine Yoga (45分)		
		吉田			吉田		
		セルトル美脚ヨガ (60分)					
営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	白井		営業時間外	
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	営業時間外	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
骨盤矯正ヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	子宮温ヨガ (60分)				
竹内	吉田	竹内	吉田				
19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15		
Movie Heroine Yoga (45分)	スタンダード 60 (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)		スタンダード 60 (60分)		
吉田	白井	竹内	横爪		白井		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		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)	ピラティス フットキャンプ (45分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	ダイエットヨガ (60分)		セルトル美脚ヨガ (60分)		
竹内	吉田	竹内	竹内		白井		

lo!ve アルアラゲ小杉店				【	12/17	～	12/24	】	スケジュール		2025/12/02	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	営業時間外	10:30 ～ 11:15	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	定休日	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30					
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		ピラティス ブートキャンプ (45分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	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 FRUITY DIET (60分)					
吉田		吉田	横爪	白井		横爪	白井					
12:15 ～ 13:15		12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 13:15		12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 13:15			
スタンダード 60 (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)	リンパデトックスヨガ (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)					
白井		吉田	白井	横爪		横爪	白井					
営業時間外		14:00 ～ 15:00	14:00 ～ 15:00	14:00 ～ 15:00		14:00 ～ 15:00	14:00 ～ 15:00	14:00 ～ 15:00	14:00 ～ 15:00			
		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	スタンダード 60 (60分)	二の腹引き締めヨガ (60分)		セルトル美脚ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)					
		吉田	白井	横爪		白井	白井					
		営業時間外	15:45 ～ 16:30	15:45 ～ 16:45		営業時間外	営業時間外					
			Beat Drum Diet 3.0 (45分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)								
			横爪	白井								
			17:30 ～ 18:30									
			腸活ヨガ ver.2 (60分)									
	横爪											
	17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30	営業時間外	営業時間外	営業時間外	17:30 ～ 18:30					
二の腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)									
横爪	白井	横爪	吉田									
19:15 ～ 20:15	19:15 ～ 20:00	19:15 ～ 20:15	19:15 ～ 20:15				19:15 ～ 20:15					
眠れる体に整えるヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)				パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)					
横爪	吉田	横爪	白井				吉田					
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 21:45				21:00 ～ 22:00					
アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)				免疫セラピーヨガ (60分)					
白井	吉田	横爪	吉田				横爪					

lo!ve 7ルアラゲ小杉店		【 12/25 ~ 12/30 】	スケジュール		2025/12/02	更新
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	年末年始休業	年末年始休業
	リンパデトックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)			
	横爪	白井	横爪			
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15			
	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	スタンダード 60 (60分)			
	横爪	横爪	白井			
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			
	セルトル美脚ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)			
	白井	横爪	白井			
	営業時間外	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 17:45			
		スタンダード 60 (60分)	108回太極礼拝 (120分)			
		白井	吉田			
		17:30 ~ 18:30				
		二の腹引き締めヨガ (60分)				
		横爪				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	営業時間外				
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)					
吉田	吉田					
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:00					
はじめてのホットピラティス (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)					
吉田	吉田					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
ピラティス フートキャンプ (45分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)					
吉田	横爪					