

## アルプラザ小杉店【4月1日～4月8日スケジュール】

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 ダイエッショガ (60分)	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (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 エアロビヨガ (60分)		10:30～11:30 小顎リラクゼィス (60分)
竹内	吉田		櫻爪	吉田	竹内		竹内
12:15～13:15 子宮温活ヨガ (60分)	12:15～13:45 スタンダード60 (60分)		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (60分)	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)		12:15～13:15 宮中美人ヨガ (60分)
吉田	吉田		馬道	馬道	馬道		竹内
14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)			14:00～14:45 ピラティス ブートキャンプ (60分)	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまん毛ヨガ (60分)	14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 (60分)		14:00～15:00 スタンダード60 (60分)
竹内			馬道	竹内	櫻爪		櫻爪
				15:45～16:45 免疫セラピーヨガ (60分)	15:45～16:45 ホットピラティス (60分)		
				馬道	竹内		
				17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)			
				竹内			
17:30～18:30 免疫セラピーヨガ (60分)	17:30～18:30 宮中美人ヨガ (60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (60分)				17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)
馬道	馬道	櫻爪	吉田				馬道
19:15～20:15 スタンダード60 (60分)	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分)	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (60分)	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまん毛ヨガ (60分)				19:15～20:00 ピラティス ブートキャンプ (60分)
櫻爪	櫻爪	馬道	竹内				吉田
21:00～21:45 Best Drum Diet 3.0 (45分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	21:00～22:00 ホットピラティス (60分)				21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (60分)
馬道	櫻爪	吉田	竹内				馬道

定休日

## アルプラザ小杉店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30～11:30 ホットピラティス (60分)		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分)	10:30～11:30 ホットピラティス (60分)	10:30～11:30 スタンダード60 (60分)		10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)
竹内		馬道	竹内	櫻爪		吉田	竹内
12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分)		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	12:15～13:15 子宮温活ヨガ (60分)		12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	12:15～13:15 子宮温活ヨガ (60分)
櫻爪		馬道	櫻爪	吉田		吉田	吉田
14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)		14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	14:00～15:00 馬活ヨガ ver.2 (60分)	14:00～14:45 ピラティス ブートキャンプ (60分)		14:00～15:00 馬活ヨガ ver.2 (60分)	
竹内		吉田	櫻爪	吉田		櫻爪	
			15:45～16:45 エアロビヨガ (60分)	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (60分)			
			竹内	櫻爪			
			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)				
			竹内				
	17:30～18:15 ピラティス ブートキャンプ (60分)	17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (60分)				17:30～18:30 肩コリリラックスヨガ (60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)
	吉田	竹内				竹内	櫻爪
19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (60分)	19:15～20:15 馬活ヨガ ver.2 (60分)	19:15～20:15 スタンダード60 (60分)				19:15～20:15 ホットピラティス (60分)	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ (60分)
馬道	櫻爪	櫻爪				竹内	馬道
21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)				21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (60分)
吉田	吉田	竹内				櫻爪	馬道

定休日

## アルプラザ小杉店【4月17日～4月24日スケジュール】

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ (60分)	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分)		10:30～11:30 スタンダード60 (60分)	10:30～11:30 エアロビヨガ (60分)	
	馬道	馬道	橋爪		橋爪	竹内	
	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんヨガ (60分)		12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	
	吉田	馬道	竹内		竹内	橋爪	
	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (60分)	13:30～14:30 子宮温活ヨガ (60分)	14:00～15:00 ホットピラティス (60分)		14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (60分)	
	馬道	吉田	竹内		竹内	竹内	
		15:15～16:45 アロマバス90 (会員様限定)(60分)	15:45～16:45 スタンダード60 (60分)				
		竹内	橋爪				
		17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)					
		吉田					
17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)			17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (60分)	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (60分)		
竹内	橋爪			馬道	馬道		
19:15～20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	19:15～20:15 小顎リフトピラティス (60分)			19:15～20:15 子宮温活ヨガ (60分)	19:15～20:15 背中美人ヨガ (60分)	19:15～20:15 スタンダード60 (60分)	
馬道	竹内			吉田	馬道	吉田	
21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分)	21:00～22:00 ダイエットヨガ (60分)			21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (60分)	21:00～21:45 ピラティス ポートキャンプ (60分)	
橋爪	竹内			馬道	吉田	吉田	

定休日

## アルプラザ小杉店【4月25日～4月31日スケジュール】

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
金	土	日	月	火	水
10:30～11:30 子宮温活ヨガ (60分)	10:30～11:30 ホットピラティス (60分)	10:30～11:30 スタンダード60 (60分)		10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (60分)	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (60分)
吉田	竹内	吉田		馬道	馬道
12:15～13:15 ダイエットヨガ (60分)	12:15～13:15 小顎リフトピラティス (60分)	12:15～13:15 背中美人ヨガ (60分)		12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	12:15～13:00 ピラティス ポートキャンプ (60分)
竹内	竹内	馬道		吉田	吉田
14:00～15:00 スタンダード60 (60分)	14:00～14:45 ピラティス ポートキャンプ (60分)	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	14:00～15:00 スタンダード60 (60分)
吉田	吉田	吉田		竹内	吉田
	15:45～16:45 腸活3分 ver.2 (60分)	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ (60分)		15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (60分)	
	橋爪	馬道		橋爪	
	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)			17:30～18:30 エアロビヨガ (60分)	
	吉田			竹内	
17:30～18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)					
馬道					
19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)				19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	
馬道				竹内	
21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 (60分)				21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	
橋爪				橋爪	

定休日