

## 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	10:30～11:30		10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	定休日	10:30～11:30
ダイエットヨガ (80分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)		スタンダード80 (80分)	子宮温活ヨガ (80分)	エアロビヨガ (80分)		小顔リフトピラティス (80分)
竹内	吉田		横爪	吉田	竹内		竹内
12:15～13:15	12:15～13:45		12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15
子宮温活ヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)		骨盤矯正ヨガ (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)		背中美人ヨガ (80分)
吉田	吉田		馬道	馬道	横爪		竹内
14:00～15:00			14:00～14:45	14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)			ピラティス ブートキャンプ (80分)	全身とのお 腹たまんまヨガ (80分)	腸活ヨガ ver.2 (80分)		スタンダード80 (80分)
竹内			馬道	竹内	横爪		横爪
				15:45～16:45	15:45～16:45		
				免疫セラピーヨガ (80分)	ホットピラティス (80分)		
				馬道	竹内		
				17:30～18:30			
				はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)			
				竹内			
17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30				17:30～18:30
免疫セラピーヨガ (80分)	背中美人ヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	子宮温活ヨガ (80分)				アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)
馬道	馬道	横爪	吉田				馬道
19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15				19:15～20:00
スタンダード80 (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)	全身とのお 腹たまんまヨガ (80分)				ピラティス ブートキャンプ (80分)
横爪	横爪	馬道	竹内				吉田
21:00～21:45	21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00				21:00～22:00
Beet Drum Diet 3.0 (45分)	スタンダード80 (80分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	ホットピラティス (80分)				骨盤矯正ヨガ (80分)
馬道	横爪	吉田	竹内				馬道

## 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		10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	定休日	10:30～11:30	10:30～11:30
ホットピラティス (80分)		セルトル美脚ヨガ (80分)	ホットピラティス (80分)	スタンダード80 (80分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)
竹内		馬道	竹内	横爪		吉田	竹内
12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15
リンパデトックスヨガ (80分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	スタンダード80 (80分)	子宮温活ヨガ (80分)		スタンダード80 (80分)	子宮温活ヨガ (80分)
横爪		馬道	横爪	吉田		吉田	吉田
14:00～15:00		14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～14:45		14:00～15:00	
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	腸活ヨガ ver.2 (80分)	ピラティス ブートキャンプ (80分)		腸活ヨガ ver.2 (80分)	
竹内		吉田	横爪	吉田		横爪	
			15:45～16:45	15:45～16:45			
			エアロビヨガ (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)			
			竹内	横爪			
			17:30～18:30				
			アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)				
			竹内				
	17:30～18:15	17:30～18:30				17:30～18:30	17:30～18:30
	ピラティス ブートキャンプ (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)				肩コリラックスヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)
	吉田	竹内				竹内	横爪
19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15				19:15～20:15	19:15～20:15
セルトル美脚ヨガ (80分)	腸活ヨガ ver.2 (80分)	スタンダード80 (80分)				ホットピラティス (80分)	免疫セラピーヨガ (80分)
馬道	横爪	横爪				竹内	馬道
21:00～22:00	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 (80分)	スタンダード80 (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)				スタンダード80 (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)
吉田	吉田	竹内				横爪	馬道

## 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 (80分)	10:30～11:30 アロマリラクゼーションヨガ FRUITY DIET (80分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分)	定休日	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	10:30～11:30 エアロビヨガ (80分)	
	馬道	馬道	横爪		横爪	竹内	
	12:15～13:15 スタンダード80 (80分)	12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)		12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (80分)	12:15～13:15 スタンダード80 (80分)	
	吉田	馬道	竹内		竹内	横爪	
	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分)	13:30～14:30 子宮温活ヨガ (80分)	14:00～15:00 ホットピラティス (80分)		14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (金員様限定) (80分)	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (80分)	
	馬道	吉田	竹内		竹内	竹内	
		15:15～16:45 アドニス80 (金員様限定) (80分)	15:45～16:45 スタンダード80 (80分)				
		竹内	横爪				
		17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)					
		吉田					
17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (80分)	17:30～18:30 スタンダード80 (80分)				17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分)		17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (80分)
竹内	横爪				馬道		馬道
19:15～20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	19:15～20:15 小顔リフトピラティス (80分)				19:15～20:15 子宮温活ヨガ (80分)	19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分)	19:15～20:15 スタンダード80 (80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 (80分)	21:00～22:00 ダイエットヨガ (80分)				21:00～22:00 アロマリラクゼーションヨガ DEEP FOREST (80分)	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (80分)	21:00～21:45 ピラティス ブートキャンプ (80分)
横爪	竹内				馬道	吉田	吉田

## 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 (80分)	10:30～11:30 ホットピラティス (80分)	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	定休日	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分)	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (80分)
吉田	竹内	吉田		馬道	馬道
12:15～13:15 ダイエットヨガ (80分)	12:15～13:15 小顔リフトピラティス (80分)	12:15～13:15 背中美人ヨガ (80分)		12:15～13:15 スタンダード80 (80分)	12:15～13:00 ピラティス ブートキャンプ (80分)
竹内	竹内	馬道		吉田	吉田
14:00～15:00 スタンダード80 (80分)	14:00～14:45 ピラティス ブートキャンプ (80分)	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)		14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (金員様限定) (80分)	14:00～15:00 スタンダード80 (80分)
吉田	吉田	吉田		竹内	吉田
	15:45～16:45 腸活ヨガ ver.2 (80分)	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ (80分)		15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (80分)	
	横爪	馬道		横爪	
	17:30～18:30 スタンダード80 (80分)			17:30～18:30 エアロビヨガ (80分)	
	吉田			竹内	
17:30～18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)					
馬道					
19:15～20:15 アロマリラクゼーションヨガ HERBAL RELAX (80分)					19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (80分)
馬道					竹内
21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 (80分)					21:00～22:00 スタンダード80 (80分)
横爪					横爪