

| love アルブラダ小杉店               |                                    | 【             | 11/01                       | ～                              | 11/08                               | 】スケジュール                            |       | 2026/10/18                  | 更新                             |                   |
|-----------------------------|------------------------------------|---------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------|
| 11/01                       | 11/02                              |               | 11/03                       |                                | 11/04                               | 11/05                              | 11/06 | 11/07                       | 11/08                          |                   |
| 土                           | 日                                  |               | 月                           |                                | 火                                   | 水                                  | 木     | 金                           | 土                              |                   |
| 10:30 ～ 11:30               | 10:30 ～ 11:30                      | 定休日           | 10:30 ～ 11:30               | 10:30 ～ 11:30                  | 10:30 ～ 11:30                       | 10:30 ～ 11:30                      | 営業時間外 | 10:30 ～ 11:30               | 10:30 ～ 11:30                  |                   |
| 眠れる体に変えるヨガ<br>(60分)         | はじめてのパワーヨガ<br>(金員権限定) (60分)        |               | 全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(60分)  | お腹引き締めヨガ<br>(60分)              | 骨盤矯正ヨガ<br>(45分)                     | ダイエットヨガ<br>(60分)                   |       |                             |                                |                   |
| 横爪                          | 竹内                                 |               | 竹内                          | 横爪                             | 竹内                                  | 大塚                                 |       |                             |                                |                   |
| 12:15 ～ 13:15               | 12:15 ～ 13:15                      |               | 12:15 ～ 13:15               | 12:15 ～ 13:15                  | 12:15 ～ 13:00                       | 12:15 ～ 13:15                      |       |                             |                                |                   |
| スタンダード 60<br>(60分)          | 免疫セラピーヨガ<br>(60分)                  |               | 子宮温活ヨガ<br>(60分)             | スタンダード 60<br>(60分)             | Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)         | アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(60分) |       |                             |                                |                   |
| 白井                          | 横爪                                 |               | 吉田                          | 白井                             | 横爪                                  | 大塚                                 |       |                             |                                |                   |
| 14:00 ～ 15:00               | 14:00 ～ 15:00                      |               | 14:00 ～ 15:00               | 14:00 ～ 15:00                  | 14:00 ～ 15:00                       | 14:00 ～ 15:00                      |       |                             |                                |                   |
| セルトル美脚ヨガ<br>(60分)           | アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(60分) |               | 背中美人ヨガ<br>(60分)             | リンパデトックスヨガ<br>(60分)            | アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(60分) | 腸活ヨガ ver.2<br>(60分)                |       |                             |                                |                   |
| 白井                          | 竹内                                 |               | 竹内                          | 横爪                             | 竹内                                  | 横爪                                 |       |                             |                                |                   |
| 15:45 ～ 16:45               | 15:45 ～ 16:45                      |               | 営業時間外                       | 営業時間外                          | 営業時間外                               | 15:45 ～ 16:45                      |       | もも尻ヨガティス<br>(60分)           |                                |                   |
| リンパデトックスヨガ<br>(60分)         | お腹引き締めヨガ<br>(60分)                  |               |                             |                                |                                     | 竹内                                 |       |                             |                                |                   |
| 横爪                          | 横爪                                 |               |                             |                                |                                     | 17:30 ～ 18:30                      |       | 全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(60分)  |                                |                   |
| 17:30 ～ 18:15               | 営業時間外                              |               |                             |                                |                                     | 二の腕引き締めヨガ<br>(60分)                 |       | スタンダード 60<br>(60分)          |                                |                   |
| Beat Drum Diet 3.0<br>(45分) |                                    |               |                             |                                |                                     | 横爪                                 |       | 白井                          |                                |                   |
| 横爪                          |                                    |               |                             |                                |                                     | 19:15 ～ 20:15                      |       | みるみる変わる<br>姿勢ブラティス<br>(60分) | 眠れる体に変えるヨガ<br>(60分)            |                   |
| 営業時間外                       |                                    |               |                             |                                |                                     | 19:15 ～ 20:15                      |       | スタンダード 60<br>(60分)          | 横爪                             |                   |
|                             |                                    |               |                             |                                |                                     | 21:00 ～ 22:00                      |       | 腸活ヨガ ver.2<br>(60分)         | パワーヨガ Advance<br>(金員権限定) (60分) | お腹引き締めヨガ<br>(60分) |
|                             |                                    |               |                             |                                |                                     | 横爪                                 |       | 吉田                          | 横爪                             |                   |
|                             |                                    |               |                             |                                |                                     | 17:30 ～ 18:30                      |       | セルトル美脚ヨガ<br>(60分)           | スタンダード 60<br>(60分)             | 横爪                |
|                             |                                    | 19:15 ～ 20:15 | みるみる変わる<br>姿勢ブラティス<br>(60分) | 眠れる体に変えるヨガ<br>(60分)            | 横爪                                  |                                    |       |                             |                                |                   |
|                             |                                    | 21:00 ～ 22:00 | 腸活ヨガ ver.2<br>(60分)         | パワーヨガ Advance<br>(金員権限定) (60分) | お腹引き締めヨガ<br>(60分)                   |                                    |       |                             |                                |                   |
| 横爪                          |                                    | 吉田            | 横爪                          | 横爪                             |                                     |                                    |       |                             |                                |                   |

| 11/09                    |  | 11/10                        |  | 11/11            |  | 11/12                       |  | 11/13            |  | 11/14                    |  | 11/15                        |  | 11/16            |  |
|--------------------------|--|------------------------------|--|------------------|--|-----------------------------|--|------------------|--|--------------------------|--|------------------------------|--|------------------|--|
| 日                        |  | 月                            |  | 火                |  | 水                           |  | 木                |  | 金                        |  | 土                            |  | 日                |  |
| 10:30 ~ 11:30            |  |                              |  | 10:30 ~ 11:30    |  | 10:30 ~ 11:30               |  |                  |  | 10:30 ~ 11:30            |  | 10:30 ~ 11:30                |  | 10:30 ~ 11:30    |  |
| スタンダード 60 (60分)          |  |                              |  | 子育てヨガ (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)      |  | 青中美人ヨガ (60分)                 |  | 免疫セラピーヨガ (60分)   |  |
| 白井                       |  |                              |  | 岩村               |  | 吉田                          |  |                  |  | 吉田                       |  | 竹内                           |  | 横爪               |  |
| 12:15 ~ 13:15            |  |                              |  | 12:15 ~ 13:15    |  | 12:15 ~ 13:15               |  |                  |  | 12:15 ~ 13:15            |  | 12:15 ~ 13:15                |  | 12:15 ~ 13:15    |  |
| みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)     |  |                              |  | お腹引き締めヨガ (60分)   |  | スタンダード 60 (60分)             |  |                  |  | 骨盤矯正ヨガ (60分)             |  | スタンダード 60 (60分)              |  | エアロヨガ (60分)      |  |
| 吉田                       |  |                              |  | 横爪               |  | 白井                          |  |                  |  | 竹内                       |  | 白井                           |  | 竹内               |  |
| 14:00 ~ 15:00            |  |                              |  | 14:00 ~ 15:00    |  |                             |  |                  |  | 14:00 ~ 15:00            |  | 14:00 ~ 15:00                |  | 14:00 ~ 15:00    |  |
| セルトル美脚ヨガ (60分)           |  |                              |  | スタンダード 60 (60分)  |  |                             |  |                  |  | はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) |  | セルトル美脚ヨガ (60分)               |  | 眠れる体に整えるヨガ (60分) |  |
| 白井                       |  |                              |  | 白井               |  |                             |  |                  |  | 吉田                       |  | 白井                           |  | 横爪               |  |
| 15:45 ~ 16:45            |  |                              |  |                  |  |                             |  |                  |  |                          |  | 15:45 ~ 16:45                |  | 15:45 ~ 16:45    |  |
| はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) |  |                              |  |                  |  |                             |  |                  |  |                          |  | アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) |  | ダイエットヨガ (60分)    |  |
| 吉田                       |  |                              |  |                  |  |                             |  |                  |  |                          |  | 竹内                           |  | 竹内               |  |
|                          |  |                              |  | 営業時間外            |  | 営業時間外                       |  |                  |  |                          |  | 17:30 ~ 18:30                |  |                  |  |
|                          |  |                              |  |                  |  |                             |  |                  |  |                          |  | 骨盤矯正ヨガ (60分)                 |  |                  |  |
|                          |  |                              |  |                  |  |                             |  |                  |  |                          |  | 竹内                           |  |                  |  |
| 営業時間外                    |  |                              |  | 17:30 ~ 18:30    |  | 17:30 ~ 18:30               |  | 17:30 ~ 18:30    |  | 17:30 ~ 18:30            |  |                              |  | 営業時間外            |  |
| セルトル美脚ヨガ (60分)           |  | 全身と頭の緩たろんヨガ (60分)            |  | ダイエットヨガ (60分)    |  | 眠れる体に整えるヨガ (60分)            |  | もも尻ヨガ (60分)      |  |                          |  |                              |  |                  |  |
| 白井                       |  | 竹内                           |  | 竹内               |  | 横爪                          |  | 竹内               |  |                          |  |                              |  |                  |  |
| 19:15 ~ 20:15            |  | 19:15 ~ 20:15                |  | 19:15 ~ 20:15    |  | 19:15 ~ 20:15               |  | 19:15 ~ 20:00    |  | 19:15 ~ 20:15            |  |                              |  |                  |  |
| はじめてのホットピラティス (60分)      |  | 二の腹引き締めヨガ (60分)              |  | リンパデトックスヨガ (60分) |  | Beat Drum Diet 3.0 (45分)    |  | 腸活ヨガ ver.2 (60分) |  |                          |  |                              |  |                  |  |
| 吉田                       |  | 横爪                           |  | 横爪               |  | 横爪                          |  | 横爪               |  |                          |  |                              |  |                  |  |
| 21:00 ~ 22:00            |  | 21:00 ~ 22:00                |  | 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) |  | アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) |  | エアロヨガ (60分)      |  | スタンダード 60 (60分)             |  | お腹引き締めヨガ (60分)   |  |                          |  |                              |  |                  |  |
| 吉田                       |  | 竹内                           |  | 竹内               |  | 白井                          |  | 横爪               |  |                          |  |                              |  |                  |  |

Iolive アルアラザ\*小杉店

【 11/17 ~ 11/24 】

スケジュール

2025/10/15

更新

| 11/17 | 11/18   | 11/19    | 11/20    | 11/21  | 11/22   | 11/23                                      | 11/24 |  |  |  |  |  |
|-------|---|----------|----------|--|---|--|-------|--|--|--|--|--|
| 月     | 火   | 水        | 木        | 金  | 土   | 日  | 月     |  |  |  |  |  |
| 定休日   | 10:30 ~ 11:30<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(60分)<br>吉田  | 全店研<br>修 | 全店研<br>修 | 10:30 ~ 11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(60分)<br>竹内 | 10:30 ~ 11:30<br>子宮温活ヨガ<br>(60分)<br>吉田              | 10:30 ~ 11:30<br>お腹引き締めヨガ<br>(60分)<br>横爪   | 定休日   |  |  |  |  |  |
|       | 12:15 ~ 13:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>(60分)<br>白井            |          |          | 12:15 ~ 13:15<br>スタンダード 60<br>(60分)<br>白井                  | 12:15 ~ 13:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>(60分)<br>白井            | 12:15 ~ 13:15<br>スタンダード 60<br>(60分)<br>白井  |       |  |  |  |  |  |
|       | 14:00 ~ 15:00<br>スタンダード 60<br>(60分)<br>白井           |          |          | 14:00 ~ 15:00<br>もも尻ヨガティス<br>(60分)<br>竹内                   | 14:00 ~ 15:00<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>吉田       | 14:00 ~ 15:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>(60分)<br>白井   |       |  |  |  |  |  |
|       | 営業時<br>間外   |          |          | 営業時<br>間外  | 15:45 ~ 16:45<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) ( 60分)<br>吉田 | 15:45 ~ 16:45<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>横爪 |       |  |  |  |  |  |
|       |   |          |          |  | 17:30 ~ 18:30<br>スタンダード 60<br>(60分)<br>白井           | 営業時<br>間外                                  |       |  |  |  |  |  |
|       |   |          |          |  | 営業時<br>間外   |  |       |  |  |  |  |  |
|       |   |          |          |  |   |  |       |  |  |  |  |  |
|       |   |          |          |  |   |  |       |  |  |  |  |  |
|       | 17:30 ~ 18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>横爪          |          |          | 17:30 ~ 18:30<br>腸活ヨガ ver.2<br>(60分)<br>横爪                 | 営業時<br>間外   |  |       |  |  |  |  |  |
|       | 19:30 ~ 20:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) ( 60分)<br>吉田 |          |          | 19:30 ~ 20:30<br>お腹引き締めヨガ<br>(60分)<br>横爪                   |   |  |       |  |  |  |  |  |
|       | 21:00 ~ 22:00                                       |          |          | 21:00 ~ 22:00<br>スタンダード 60<br>(60分)<br>白井                  |   |  |       |  |  |  |  |  |
|       |   |          |          |  |   |  |       |  |  |  |  |  |

Iolive アルアラザ\*小杉店

【 11/25 ~ 11/30 】

スケジュール

2025/10/15

更新

| 11/25                        | 11/26                  | 11/27                    | 11/28               | 11/29                    | 11/30               |
|------------------------------|------------------------|--------------------------|---------------------|--------------------------|---------------------|
| 火                            | 水                      | 木                        | 金                   | 土                        | 日                   |
| 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       |
| スタンダード 60 (60分)              | 子宮温活ヨガ (60分)           |                          | スタンダード 60 (60分)     | 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)    |
| 白井                           | 吉田                     |                          | 白井                  | 吉田                       | 横爪                  |
| 12:15 ~ 13:15                | 12:15 ~ 13:15          |                          | 12:15 ~ 13:15       | 12:15 ~ 13:15            | 12:15 ~ 13:15       |
| パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)  | 二の腕引き締めヨガ (60分)        |                          | 骨盤矯正ヨガ (60分)        | スタンダード 60 (60分)          | お腹引き締めヨガ (60分)      |
| 吉田                           | 横爪                     |                          | 竹内                  | 白井                       | 横爪                  |
| 14:00 ~ 15:00                | 14:00 ~ 15:00          |                          | 14:00 ~ 15:00       | 14:00 ~ 15:00            | 14:00 ~ 15:00       |
| セルトル美脚ヨガ (60分)               | はじめてのホットピラティス (60分)    |                          | エアロビヨガ (60分)        | みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)     | はじめてのホットピラティス (60分) |
| 白井                           | 吉田                     |                          | 竹内                  | 吉田                       | 吉田                  |
| 営業時間外                        | 営業時間外                  |                          | 営業時間外               | 営業時間外                    | 15:45 ~ 16:45       |
|                              |                        | セルトル美脚ヨガ (60分)           |                     |                          | 子宮温活ヨガ (60分)        |
|                              |                        | 白井                       |                     |                          | 吉田                  |
|                              |                        | 17:30 ~ 18:30            |                     |                          | 営業時間外               |
|                              |                        | はじめてのホットピラティス (60分)      |                     |                          |                     |
| 17:30 ~ 18:30                | 17:30 ~ 18:30          | 17:30 ~ 18:30            | 17:30 ~ 18:30       | 17:30 ~ 18:30            |                     |
| はじめてのホットピラティス (60分)          | はじめてのホットピラティス (60分)    | 子宮温活ヨガ (60分)             | はじめてのホットピラティス (60分) | 子宮温活ヨガ (60分)             |                     |
| 吉田                           | 吉田                     | 吉田                       | 吉田                  | 吉田                       |                     |
| 19:15 ~ 20:15                | 18:45 ~ 20:15          | 19:15 ~ 20:15            | 19:15 ~ 20:15       | 営業時間外                    |                     |
| アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) | アドバンス 90 (会員様限定) (90分) | 骨盤矯正ヨガ (60分)             | セルトル美脚ヨガ (60分)      |                          |                     |
| 竹内                           | 竹内                     | 竹内                       | 白井                  |                          |                     |
| 21:00 ~ 22:00                | 21:00 ~ 22:00          | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00       |                          |                     |
| 背中美人ヨガ (60分)                 | リンパデトックスヨガ (60分)       | はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) | はじめてのホットピラティス (60分) |                          |                     |
| 竹内                           | 横爪                     | 吉田                       | 吉田                  |                          |                     |