

olve アルプラザ小杉店 【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール								2023/10/15	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 眠れる体に整えるヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 はじめての「ワーコガ」 (会員様限定)(60分)	10:30 ~ 11:30 竹内	10:30 ~ 11:30 全員とのう 寝たまん毛ヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 竹内	10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 ダイエットヨガ (60分)		
12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分)	12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 吉田	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 白井	12:15 ~ 13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		
14:00 ~ 15:00 セルトル美脚ヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	14:00 ~ 15:00 竹内	14:00 ~ 15:00 背中美人ヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 竹内	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	14:00 ~ 15:00 温活ヨガ ver.2 (60分)		
15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分)	15:45 ~ 16:45 お腹引き締めヨガ (60分)	15:45 ~ 16:45 横爪	17:30 ~ 18:30 二の腕引き締めヨガ (60分)	17:30 ~ 18:30 横爪	17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分)	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分)	15:45 ~ 16:45 もも肩ヨガティス (60分)		
17:30 ~ 18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	17:30 ~ 18:15 横爪	19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分)	19:15 ~ 20:15 吉田	19:15 ~ 20:15 吉田	19:15 ~ 20:15 白井	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分)	19:15 ~ 20:15 眠れる体に整えるヨガ (60分)		
17:30 ~ 18:30 二の腕引き締めヨガ (60分)	17:30 ~ 18:30 横爪	21:00 ~ 22:00 みるみる変わる 姿勢ヨガティス (60分)	21:00 ~ 22:00 吉田	21:00 ~ 22:00 白井	21:00 ~ 22:00 吉田	21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分)		
17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分)	17:30 ~ 18:30 横爪	21:00 ~ 22:00 パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分)	21:00 ~ 22:00 吉田	21:00 ~ 22:00 白井	21:00 ~ 22:00 吉田	21:00 ~ 22:00 温活ヨガ ver.2 (60分)	21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分)		

olve アルプラザ小杉店 【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール								2023/10/15	更新
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 スタンダード60 (60分)	10:30 ~ 11:30 白井	10:30 ~ 11:30 岩村	10:30 ~ 11:30 吉田	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分)	10:30 ~ 11:30 吉田	10:30 ~ 11:30 青中美人ヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分)		
12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ヨガティス (60分)	12:15 ~ 13:15 吉田	12:15 ~ 13:15 横爪	12:15 ~ 13:15 白井	12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 吉田	12:15 ~ 13:15 骨盤矯正ヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 エアロビヨガ (60分)		
14:00 ~ 15:00 セルトル美脚ヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 白井	14:00 ~ 15:00 白井	14:00 ~ 15:00 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 吉田	14:00 ~ 15:00 はじめのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	14:00 ~ 15:00 セルトル美脚ヨガ (60分)		
15:45 ~ 16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	15:45 ~ 16:45 吉田	17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分)	17:30 ~ 18:30 吉田	17:30 ~ 18:30 白井	17:30 ~ 18:30 白井	15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	15:45 ~ 16:45 ダイエットヨガ (60分)		
17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分)	17:30 ~ 18:30 吉田	17:30 ~ 18:30 白井	17:30 ~ 18:30 吉田	17:30 ~ 18:30 白井	17:30 ~ 18:30 横爪	17:30 ~ 18:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	17:30 ~ 18:30 竹内		
19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分)	19:15 ~ 20:15 吉田	19:15 ~ 20:15 横爪	19:15 ~ 20:15 吉田	19:15 ~ 20:15 横爪	19:15 ~ 20:15 横爪	19:15 ~ 20:15 温活ヨガ ver.2 (60分)	19:15 ~ 20:15 横爪		
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 吉田	21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	21:00 ~ 22:00 吉田	21:00 ~ 22:00 白井	21:00 ~ 22:00 白井	21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 横爪		

olve アルプラザ小杉店		【 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 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 吉田	全店研修	全店研修	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 竹内	10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分) 吉田	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 横爪		
	12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 白井			12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 白井	12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 白井	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 白井		
	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 白井			14:00 ~ 15:00 もも脚ヨガティス (60分) 竹内	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 吉田	14:00 ~ 15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 白井		
	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 横爪			15:45 ~ 16:45 はじめのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 吉田	15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 横爪			定休日
	19:30 ~ 20:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 吉田			17:30 ~ 18:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 竹内	17:30 ~ 18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 横爪			
	21:00 ~ 22:00			19:30 ~ 20:30 スタンダード60 (60分) 白井	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 白井			

olve アルプラザ小杉店		【 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			
定休日	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 白井	営業時間外	営業時間外	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 白井	10:30 ~ 11:30 はじめのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 吉田	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 横爪		
	12:15 ~ 13:15 パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分) 吉田			12:15 ~ 13:15 二の脚引き締めヨガ (60分) 横爪	12:15 ~ 13:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 竹内	12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 横爪		
	14:00 ~ 15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 白井			14:00 ~ 15:00 エアロピヨガ (60分) 竹内	14:00 ~ 15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 吉田	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 吉田		
	17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) 吉田			15:45 ~ 16:45 セルトル美脚ヨガ (60分) 白井	15:45 ~ 16:45 子宮温活ヨガ (60分) 吉田			
	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 竹内			17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) 吉田	17:30 ~ 18:30 子宮温活ヨガ (60分) 吉田			
	21:00 ~ 22:00 青中美人ヨガ (60分) 竹内			19:15 ~ 20:15 アロマリラックス90 (会員様限定)(90分) 竹内	19:15 ~ 20:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 竹内	19:15 ~ 20:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 白井		