

アルプラザ小杉店【5月1日～5月8日スケジュール】

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	10:30～11:15 ピラティス フットキャンピング (45分)	10:30～11:30 全身と頭の 繋がりをヨガ (60分)	定休日	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分)	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (60分)	
	馬道	馬道	竹内		竹内	馬道	
	12:15～13:15 スタンダード80 (60分)	11:45～13:15 アドバンス80 (金員権限定) (90分)	12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (60分)		12:15～13:15 ダイエットヨガ (60分)	12:15～13:15 スタンダード80 (60分)	
	吉田	竹内	横爪		竹内	横爪	
	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 はじめてのパワーヨガ (金員権限定) (60分)		14:00～15:00 スタンダード80 (60分)	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ (60分)	
	馬道	横爪	竹内		横爪	馬道	
		15:45～16:45 お腹引き締めヨガ (60分)	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (60分)		15:45～16:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分)		
		馬道	横爪		馬道		
		17:30～18:30 スタンダード80 (60分)			17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		
		横爪			吉田		
17:30～18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (60分)						17:30～18:30 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (60分)
馬道	横爪						馬道
19:15～20:15 スタンダード80 (60分)	19:15～20:15 ホットピラティス (60分)					19:15～20:15 スタンダード80 (60分)	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分)
横爪	竹内					吉田	横爪
21:00～22:00 子宮温活ヨガ (60分)	21:00～22:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (60分)					21:00～22:00 花粉症スッキリヨガ (60分)	21:00～21:45 ピラティス フットキャンピング (45分)
吉田	竹内					竹内	吉田

アルプラザ小杉店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 スタンダード80 (60分)	10:30～11:30 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (60分)	10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	定休日	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (60分)	10:30～11:30 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (60分)		10:30～11:30 小顔リフトピラティス (60分)
横爪	馬道	馬道		馬道	馬道		竹内
12:15～13:15 肩こりラックスヨガ (60分)	12:15～13:25 Mother's Day Yoga (70分)	12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		12:15～13:15 スタンダード80 (60分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分)		12:15～13:15 ホットピラティス (60分)
竹内	横爪	吉田		横爪	横爪		竹内
14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (金員権限定) (60分)	14:00～15:00 背中美人ヨガ (60分)	14:00～15:00 スタンダード80 (60分)		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (60分)			14:00～14:45 ピラティス フットキャンピング (45分)
竹内	馬道	吉田		馬道			馬道
	15:45～16:45 子宮温活ヨガ (60分)	15:45～16:45 免疫セラピーヨガ (60分)					
	吉田	馬道					
	17:30～18:15 ピラティス フットキャンピング (45分)						
	吉田						
17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)				17:30～18:30 スタンダード80 (60分)	17:30～18:30 エアロビヨガ (60分)	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分)
吉田				吉田	竹内	吉田	馬道
19:15～20:15 背中美人ヨガ (60分)				19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (金員権限定) (60分)	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (60分)	19:15～20:15 ホットピラティス (60分)	19:15～20:15 スタンダード80 (60分)
馬道				竹内	吉田	竹内	横爪
21:00～22:00 スタンダード80 (60分)				21:00～22:00 小顔リフトピラティス (60分)	21:00～22:00 スタンダード80 (60分)	21:00～22:00 ダイエットヨガ (60分)	21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 (60分)
吉田				竹内	吉田	竹内	横爪

アルプラザ小杉店【5月17日～5月24日スケジュール】

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
臨時休業	臨時休業	定休日	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 吉田	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 馬道		10:30～11:30 ダイエットヨガ (80分) 竹内	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (80分) 竹内
			12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分) 吉田	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (80分) 馬道		12:15～13:15 眠れる体に整えるヨガ (80分) 横爪	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 吉田
			14:00～15:00 エアロビヨガ (80分) 竹内	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 吉田		14:00～15:00 ホットピラティス (80分) 竹内	14:00～15:00 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分) 竹内
							15:45～16:45 花粉症スッキリヨガ (80分) 竹内
							17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 吉田
			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 横爪		17:30～18:30 背中美人ヨガ (80分) 馬道	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 吉田	
			19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 竹内	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 竹内	19:15～20:15 眠れる体に整えるヨガ (80分) 横爪	19:15～20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 馬道	
			21:00～22:00 眠れる体に整えるヨガ (80分) 横爪	21:00～22:00 エアロビヨガ (80分) 竹内	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ (80分) 馬道	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 吉田	

アルプラザ小杉店【5月25日～5月31日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 馬道	定休日	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 吉田	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 横爪		10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分) 竹内	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 竹内
12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 横爪		12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 吉田	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ (80分) 馬道		12:15～13:15 背中美人ヨガ (80分) 馬道	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 横爪
14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分) 馬道		14:00～15:00 眠れる体に整えるヨガ (80分) 横爪			14:00～15:00 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分) 竹内	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分) 馬道
15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 横爪						15:45～16:45 眠れる体に整えるヨガ (80分) 横爪
						17:30～18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 馬道
		17:30～18:30 ホットピラティス (80分) 竹内	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 スタンダード80 (80分) 横爪	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 馬道	
		19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 横爪	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 竹内	19:15～20:00 ピラティス プートキャンプ (45分) 吉田	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 吉田	
		21:00～22:00 背中美人ヨガ (80分) 竹内	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 吉田	21:00～22:00 眠れる体に整えるヨガ (80分) 横爪	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 吉田	