

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 緩たゆるみヨガ (60分)	定休日	10:30～11:30 花粉能スッキリヨガ (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90 (全員標準定) (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 (全員標準定) (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 腸活ヨガ ver.2 (60分)		
		横爪			横爪		
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 アロマリラックスヨガ 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 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)				21:00～22:00 花粉能スッキリヨガ (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 アロマリラックスヨガ 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 アロマリラックスヨガ 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 (全員標準定) (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 エアロピヨガ (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 (全員標準定) (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	

