

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