

love アルブラザ'小杉店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2026/06/13 更新		
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) Y.Izumi	営業時間外	10:30 ~ 11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) H.Rise	10:30 ~ 11:30 エアロビヨガ (60分) H.Rise	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) O.Takako	定休日	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) Y.Izumi	10:30 ~ 11:30 肩コリリラックスヨガ (60分) O.Takako	
12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) K.Haruka		12:15 ~ 13:00 ピラティス ブートキャンプ (45分) Y.Izumi	12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) H.Rise	12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) Y.Izumi		12:15 ~ 13:15 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) O.Takako	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) O.Takako	
14:00 ~ 15:00 スリムアッププレス (60分) Y.Izumi		14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) H.Rise	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) H.Mizuki	14:00 ~ 15:00 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) O.Takako		14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) O.Takako	営業時間外	
営業時間外		営業時間外	15:45 ~ 16:45 はじめてのホットピラティス (60分) H.Rise	15:45 ~ 16:45 スリムアッププレス (60分) Y.Izumi		営業時間外		
			17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) H.Mizuki	営業時間外				
			営業時間外					営業時間外
19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) O.Takako		19:15 ~ 20:15 スタンダード 60 (60分) H.Mizuki	19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) O.Takako	19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分) H.Rise		19:15 ~ 20:15 スタンダード 60 (60分) H.Mizuki		
21:00 ~ 22:00 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) O.Takako	21:00 ~ 22:00 スリムアッププレス (60分) Y.Izumi	21:00 ~ 22:00 肩コリリラックスヨガ (60分) O.Takako	21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) H.Mizuki	21:00 ~ 22:00 エアロビヨガ (60分) H.Rise				

love アルブラザ'小杉店				【 07/09 ~ 07/16 】	スケジュール		2026/06/13	更新	
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
営業時間外	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) H.Rise	10:20 ~ 10:30 【アサナ解説】コブラのポーズ H.Rise	10:30 ~ 11:30 滝汗ダイエット (60分) H.Rise	定休日	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) Y.Izumi	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) H.Mizuki	営業時間外		
	12:15 ~ 13:15 はじめてのホットピラティス (60分) H.Rise	10:30 ~ 11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) H.Rise	12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) Y.Izumi		12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) H.Rise	12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) Y.Izumi			
	13:50 ~ 14:00 【アサナ解説】マリチのポーズ H.Mizuki	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) H.Mizuki	14:00 ~ 15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) H.Rise		14:00 ~ 15:00 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) Y.Izumi	14:00 ~ 15:00 子宮温活ヨガ (60分) Y.Izumi			
	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) H.Mizuki	14:00 ~ 15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) Y.Izumi	15:35 ~ 15:45 【アサナ解説】英雄 1のポーズ Y.Izumi		営業時間外	営業時間外			
	営業時間外	15:45 ~ 16:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分) H.Rise	15:45 ~ 16:45 はじめてのホットピラティス (60分) Y.Izumi						
		17:30 ~ 18:30 子宮温活ヨガ (60分) Y.Izumi	17:30 ~ 18:30 特別レッスン (60分) Y.Izumi						
		営業時間外	営業時間外						
17:30 ~ 18:30 背中美人ヨガ (60分) H.Rise	17:30 ~ 18:30 loveのWorkout MIX (60分) O.Takako	17:20 ~ 17:30 【アサナ解説】マリチのポーズ H.Mizuki							
19:05 ~ 19:15 【アサナ解説】英雄 1のポーズ Y.Izumi	17:30 ~ 18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) Y.Izumi	19:15 ~ 20:15 スタンダード 60 (60分) H.Mizuki	17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) H.Mizuki						
19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) Y.Izumi	19:15 ~ 20:15 loveのWorkout MIX (60分) O.Takako	20:50 ~ 21:00 【アサナ解説】ダウンドック O.Takako	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) H.Mizuki	19:15 ~ 20:15 滝汗ダイエット (60分) H.Rise					
21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) Y.Izumi	21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) O.Takako	21:00 ~ 22:00 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) O.Takako	21:00 ~ 22:00 背中美人ヨガ (60分) H.Rise	21:00 ~ 22:00 はじめてのホットピラティス (60分) H.Rise					

2026/06/13 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:20 ~ 10:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30
リンパデトックスヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	スタンダード60 (60分)		【アサナ解説】ダウンドック	loveのWorkout MIX (60分)		ピラティス ブートキャンプ (45分)
K.Haruka	Y.Izumi	H.Mizuki		O.Takako	O.Takako		Y.Izumi
12:15 ~ 13:15	12:05 ~ 12:15	12:15 ~ 13:00		10:30 ~ 11:30	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15
スタンダード60 (60分)	【アサナ解説】コブラのポーズ	Beat Drum Diet 3.0 (45分)		アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)		骨盤底トレーニングヨガ (60分)
H.Mizuki	H.Rise	H.Rise		O.Takako	K.Haruka		O.Takako
14:00 ~ 15:00	12:15 ~ 13:15	13:50 ~ 14:00		12:15 ~ 13:15	営業時間外		14:00 ~ 15:00
スリムアッププレス (60分)	免費セラピーヨガ (60分)	【アサナ解説】マリチのポーズ		眠れる体に整えるヨガ (60分)			アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (60分)
Y.Izumi	H.Rise	H.Mizuki		H.Rise			O.Takako
営業時間外	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00			営業時間外
	はじめてのホットピラティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		loveのWorkout MIX (60分)			
	Y.Izumi	H.Mizuki		O.Takako			
	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		営業時間外			
はじめてのハーフヨガ (会員様限定) (60分)	滝汗ダイエット (60分)						
Y.Izumi	H.Rise						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	営業時間外					
Sound Feel Yoga ver.2(60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)		17:20 ~ 17:30				
O.Takako	H.Rise		【アサナ解説】マリチのポーズ				
19:15 ~ 20:15	営業時間外		H.Mizuki				
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Y.Izumi			パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	スタンダード60 (60分)	
20:50 ~ 21:00			Y.Izumi	H.Mizuki	Y.Izumi	H.Mizuki	
【アサナ解説】ダウンドック			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	
O.Takako			免費セラピーヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (60分)	エアロビヨガ (60分)	
21:00 ~ 22:00			H.Rise	Y.Izumi	O.Takako	H.Rise	
肩コリラクセスヨガ (60分)		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
O.Takako		スリムアッププレス (60分)	スタンダード60 (60分)	loveのWorkout MIX (60分)	免費セラピーヨガ (60分)		
		Y.Izumi	H.Mizuki	O.Takako	H.Rise		

2026/06/13 更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31			
土	日	月	火	水	木	金			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30			
子宮温ヨガ (60分)	iolveのWorkout MIX (60分)		スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)			
Y.Izumi	O.Takako		H.Mizuki	H.Mizuki		Y.Izumi			
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60 (60分)	肩コリリラックスヨガ (60分)		iolveのWorkout MIX (60分)	スタンダード60 (60分)		Sound Feel Yoga ver.2(60分)			
H.Mizuki	O.Takako		O.Takako	H.Mizuki		Y.Izumi			
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00			
パワーヨガ Advance (金具機限定) (60分)	スタンダード60 (60分)		骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	スリムアッププレス (60分)		オトナのための オールインワンヨガ (60分)			
Y.Izumi	H.Mizuki		O.Takako	Y.Izumi		H.Rise			
15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外		
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)								
Y.Izumi	H.Mizuki								
17:30 ~ 18:30									
リンパデトックスヨガ (60分)									
H.Mizuki									
営業時間外	営業時間外								
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
		スタンダード60 (60分)			iolveのWorkout MIX (60分)				
		H.Mizuki			O.Takako				
		19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15				
子宮温ヨガ (60分)	iolveのWorkout MIX (60分)	滝行ダイエットヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)						
Y.Izumi	O.Takako	H.Rise	H.Mizuki						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
エアロビヨガ (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)						
H.Rise	O.Takako	H.Mizuki	H.Mizuki						