

love アルプラザ小杉店		【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール				2025/12/14 更新	
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
年末年始休業	年末年始休業	営業時間外	営業時間外	定休日	営業時間外	営業時間外	営業時間外
					10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
					スタンダード60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)
					白井	櫻爪	吉田
					12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
					パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)
					吉田	櫻爪	白井
					14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
					泡汗ゲイエトヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)
					櫻爪	白井	白井
					15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:30	15:45 ~ 16:30
					全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)
					竹内	吉田	吉田
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
					眠れる体に整えるヨガ (60分)	エアロピヨガ (60分)	エアロピヨガ (60分)
					櫻爪	吉田	吉田
					19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
					アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	骨中美人ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)
					白井	竹内	櫻爪
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
					はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	泡汗ゲイエトヨガ (60分)
					竹内	竹内	櫻爪

love アルプラザ小杉店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール				2025/12/14 更新	
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
営業時間外	営業時間外	営業時間外	定休日	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外
					10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
					はじめてのホットピラティス (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)
					竹内	白井	吉田
					12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00
					泡汗ゲイエトヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)
					竹内	吉田	吉田
					14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
					はじめてのホットピラティス (60分)	エアロピヨガ (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)
					竹内	吉田	竹内
					15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	14:00 ~ 15:00
					セルトル美脚ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)
					白井	竹内	吉田
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
					子宮温活ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ DEEP FOREST (60分)
					吉田	竹内	竹内
					17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
					Movie Heroine Yoga (45分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)
					吉田	白井	竹内
					19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
					もも原ヨガティス (60分)	スタンダード60 (60分)	脚活ヨガ ver.2 (60分)
					白井	白井	櫻爪
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
					みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	スタンダード60 (60分)
					吉田	吉田	櫻爪

love アルプラザ小杉店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/14 更新	
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	土	
土	日	月		火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
もも底ヨガティス (60分)	スタンダード60 (60分)			Movie Heroine Yoga (45分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)			もも底ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)
竹内	白井			吉田	竹内			横爪	白井
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00
リンパティックスヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)			スタンダード60 (60分)	腰活ヨガ ver.2 (60分)			リンパティックスヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)
横爪	竹内			白井	横爪			横爪	吉田
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:30	14:00 ~ 15:00
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)			骨盤矯正ヨガ (60分)				アドバンス90 (会員様限定) (90分)	子宮温活ヨガ (60分)
竹内	白井			白井				竹内	吉田
15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45							15:45 ~ 16:45	
眠れる体に整えるヨガ (60分)	エアロヨガ (60分)							セルトルト美脚ヨガ (60分)	
横爪	竹内							白井	
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)				お腹引き締めヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)		
竹内				横爪	吉田	竹内	白井		
				19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
				子宮温活ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		
				吉田	白井	横爪	白井		
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
				はじめてのホットピラティス (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)	免疫セラピーヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		
				吉田	吉田	横爪	横爪		

love アルプラザ小杉店		【 01/25 ~ 01/30 】 スケジュール						2025/12/14 更新	
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31			
日	月	火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30									
お腹引き締めヨガ (60分)		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
横爪		横爪	白井		骨盤矯正ヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)			
12:15 ~ 13:15									
骨盤矯正ヨガ (60分)		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			
白井		セルトルト美脚ヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		吉田	吉田			
14:00 ~ 15:00									
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00			
窓開きエコヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)	スタンダード60 (60分)			
横爪		白井	吉田		吉田	白井			
15:45 ~ 16:45									
スタンダード60 (60分)					15:45 ~ 16:45	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)			
白井					吉田	吉田			
					17:30 ~ 18:30	はじめてのホットピラティス (60分)			
					吉田	エアロヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		
						竹内	横爪		
					19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		
					吉田	吉田	白井	横爪	
					Movie Heroine Yoga (45分)	子宮温活ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	
					吉田	吉田	白井	横爪	
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
					白井	竹内	竹内	竹内	
					17:30 ~ 18:30	骨盤矯正ヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	
					吉田	竹内	竹内	竹内	