

アルプラザ小杉店【6月1日～6月8日スケジュール】

2024年6月18日更新

	6月1日(土)	6月2日(日)	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)	
9:00			定 休 日						
10:00									
10:30~11:30	スタンダード60 宮石	10:30~11:30 ダイエットヨガ 竹内			10:30~11:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)竹内	10:30~11:30 免疫セラピーヨガ 馬道		10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ 馬道	10:30~12:00 EXパワーヨガ (会員様限定)田中
11:00									
12:00	12:15~13:15 背中美人ヨガ 馬道	12:15~13:15 スタンダード60 宮石			12:15~13:15 スタンダード60 宮石	12:15~13:00 Best Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 馬道		12:15~13:15 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 田中	12:30~13:30 スタンダード60 宮石
13:00									
14:00	14:00~15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)田中	14:00~15:00 リンパデトックスヨガ 竹内			14:00~15:00 肩コリラクソスヨガ 竹内	14:00~15:00 スタンダード60 宮石		14:00~15:00 背中美人ヨガ 馬道	14:10~15:10 ホットピラティス 田中
15:00									
16:00	15:45~16:45 骨盤矯正ヨガ 馬道	15:45~16:45 スタンダード60 宮石							15:45~16:30 Best Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 馬道
17:00									
17:30~18:30	ホットピラティス 田中			17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ 竹内		17:30~18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 田中	17:30~18:30 スタンダード60 宮石	17:30~18:30 免疫セラピーヨガ 馬道	
18:00									
19:00					18:45~20:15 アドバンス90 (会員様限定) 竹内		19:15~20:15 スタンダード60 宮石	19:15~20:15 美ボディフロー ピラティス 田中	
20:00				19:15~20:15 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST 田中					
21:00				21:00~22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)田中	21:00~22:00 リンパデトックスヨガ 竹内	21:00~21:45 BEAT CORE HIIT 田中	21:00~22:00 腸活ヨガ 田中		
22:00									

アルプラザ小杉店【6月9日～6月15日スケジュール】

	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	
9:00		定 休 日						
10:00								
10:30~11:30	骨盤矯正ヨガ 馬道			10:30~11:30 免疫セラピーヨガ 馬道	10:30~11:30 セルトル美脚ヨガ 馬道		10:30~11:30 ダイエットヨガ 竹内	10:30~11:30 スタンダード60 宮石
11:00								
12:00	12:15~13:15 美ボディフロー ピラティス 田中			12:15~13:15 エアロビヨガ 田中	12:15~13:15 スタンダード60 宮石		12:15~13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内	12:15~13:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)田中
13:00								
14:00	14:00~15:00 セルトル美脚ヨガ 馬道			14:00~15:00 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX 田中			14:00~14:45 Best Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 馬道	14:00~15:00 骨盤矯正ヨガ 馬道
15:00								
16:00	15:45~16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス 田中							15:45~16:45 セルトル美脚ヨガ 馬道
17:00								
17:30~18:30			17:30~18:30 スタンダード60 宮石	17:30~18:30 リンパデトックスヨガ 竹内	17:30~18:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)竹内	17:30~18:30 ホットピラティス 田中	17:30~18:30 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST 田中	
18:00								
19:00			19:15~20:15 背中美人ヨガ 馬道	19:15~20:15 スタンダード60 宮石	19:15~20:15 免疫セラピーヨガ 馬道	19:15~20:15 スタンダード60 宮石		
20:00								
21:00			21:00~22:00 スタンダード60 宮石	21:00~22:00 ダイエットヨガ 竹内	21:00~22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内	21:00~22:00 エアロビヨガ 田中		
22:00								

【お問い合わせコールセンター】 0570-666-969 営業時間 9:00~18:00 ※受付時間以外にはインターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)

◆クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。

レッスンのWEB予約はこちらから▶

◆キャンセル待ちをされる場合は、【キャンセル待ち期限】の設定をお願い致します。

◆当日にキャンセルをされる場合はレッスン開始の1時間前まではインターネット及びコールセンターにてキャンセルをお受け致します。

◆レッスン開始時刻1時間前を過ぎてからのキャンセルは時間外キャンセルとなります。

◆無断欠席された場合も、時間外キャンセルとなります。時間外キャンセルが月に二回以上で、翌月の予約可能回数が一回ずつに制限されます。

※キャンセル料は発生致しません。時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。



### アルプラザ小杉店【6月16日～6月23日スケジュール】

	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)	
9:00		定 休 日							
10:00	10:30～11:30 ホットピラティス 田中		10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 田中	10:30～11:30 スタンダード60 宮石		10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 田中	10:30～11:30 エアロビヨガ 田中	10:30～11:30 属活ヨガ ver.2 馬道	
11:00									
12:00	12:15～13:15 属活ヨガ 田中		12:15～13:15 スタンダード60 宮石	12:15～13:15 エアロビヨガ 田中		12:15～13:15 背中美人ヨガ 田中	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 田中	
13:00									
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 宮石		14:00～15:00 はじめてのハワ-30 (会員様限定)田中	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 田中		14:00～15:00 スタンダード60 宮石	14:00～15:00 ホットピラティス 田中	14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ 田中	
15:00									
16:00	16:30～17:00 Eハパワーヨガ (会員様限定)田中							16:45～16:45 スタンダード60 宮石	16:45～16:45 背中美人ヨガ 馬道
17:00				17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 田中		17:30～18:30 スタンダード60 宮石	17:30～18:30 はじめてのハワ-30 (会員様限定)竹内	17:15～18:45 アドバンス90 (会員様限定)竹内	
18:00									
19:00			19:15～20:15 リンパドックスヨガ 竹内	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 竹内	19:15～20:15 エアロビヨガ 竹内	19:15～20:15 属活ヨガ 田中			
20:00									
21:00			21:00～22:00 ダイエットヨガ 竹内	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 竹内	21:00～22:00 エアロビヨガ 竹内			
22:00									

### アルプラザ小杉店【6月24日～6月30日スケジュール】

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
9:00	定 休 日						
10:00		10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 馬道	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 馬道		10:30～11:30 リンパドックスヨガ 竹内	10:30～11:30 スタンダード60 宮石	10:30～11:30 エアロビヨガ 竹内
11:00							
12:00		12:15～13:15 エアロビヨガ 竹内	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 竹内		12:15～13:00 Beet Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 馬道	12:15～13:15 背中美人ヨガ 馬道	12:15～13:15 リンパドックスヨガ 竹内
13:00							
14:00		14:00～15:00 リンパドックスヨガ 竹内			14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内	14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ 田中	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 馬道
15:00							
16:00						15:45～16:45 はじめてのハワ-30 (会員様限定)田中	15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 馬道
17:00							
18:00		17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 田中	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田中	17:30～18:30 スタンダード60 宮石	17:30～18:30 ホットピラティス 田中	17:30～18:30 属活ヨガ ver.2 馬道	
19:00							
20:00	19:15～20:15 スタンダード60 宮石	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 田中	19:15～20:15 属活ヨガ ver.2 馬道	19:15～20:15 スタンダード60 宮石			
21:00	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)田中	21:00～22:00 スタンダード60 宮石	21:00～22:00 エアロビヨガ 竹内	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 田中			
22:00							