## アルプラザ小杉店【7月1日～7月8日スケジュール】

2024年6月22日更新

| | 7月1日(月) | 7月2日(火) | 7月3日(水) | 7月4日(木) | 7月5日(金) | 7月6日(土) | 7月7日(日) | 7月8日(月) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | 定休日 | | | | | | | 定休日 |
| 10:00 | | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>宮石 | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>竹内 | | 10:30～11:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>馬道 | 10:30～11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>馬道 | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>宮石 | |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 12:00 | | 12:15～13:15<br>ダイエットヨガ<br>竹内 | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>宮石 | | 12:15～13:15<br>腸活ヨガ ver.2<br>馬道 | 12:15～13:15<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>田中 | 12:15～13:00<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕背中Edition<br>馬道 | |
| 13:00 | | | | | | | | |
| 14:00 | | 14:00～15:00<br>肩コリラックスヨガ<br>竹内 | 14:00～15:00<br>エアロビヨガ<br>竹内 | | 14:00～15:00<br>はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ<br>(会員様限定)竹内 | 14:00～15:00<br>背中美人ヨガ<br>馬道 | 14:00～15:00<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>竹内 | |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | 15:45～16:45<br>スタンダード60<br>宮石 | 15:45～16:45<br>ダイエットヨガ<br>竹内 | |
| 17:00 | | 17:30～18:15<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕背中Edition<br>馬道 | | 17:30～18:30<br>ホットピラティス<br>田中 | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>宮石 | 17:15～18:45<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>竹内 | | |
| 18:00 | | | | | | | | |
| 19:00 | | 19:15～20:15<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>田中 | 19:15～20:15<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>田中 | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>宮石 | 19:15～20:15<br>フェイスアップヨガ<br>田中 | | | |
| 20:00 | | | | | | | | |
| 21:00 | | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>田中 | 21:00～22:00<br>腸活ヨガ ver.2<br>馬道 | 21:00～22:00<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)田中 | 21:00～21:45<br>BEAT CORE HIIT<br>田中 | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |

## アルプラザ小杉店【7月9日～7月15日スケジュール】

| | 7月9日(火) | 7月10日(水) | 7月11日(木) | 7月12日(金) | 7月13日(土) | 7月14日(日) | 7月15日(月) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | | | | | | | 定休日 |
| 10:00 | 10:30～11:30<br>ホットピラティス<br>田中 | 10:30～11:30<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>田中 | | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>宮石 | 10:30～11:30<br>はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ<br>(会員様限定)竹内 | 10:30～11:30<br>フェイスアップヨガ<br>田中 | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 12:00 | 12:15～13:15<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>田中 | 12:15～13:15<br>背中美人ヨガ<br>馬道 | | 12:15～13:15<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>田中 | 12:15～13:15<br>腸活ヨガ ver.2<br>馬道 | 12:15～13:15<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)田中 | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>馬道 | | | 14:00～15:00<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>田中 | 14:00～14:45<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕背中Edition<br>馬道 | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>宮石 | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | 15:45～16:45<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>田中 | 15:45～16:45<br>ホットピラティス<br>田中 | |
| 17:00 | 17:30～18:30<br>はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ<br>(会員様限定)竹内 | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>宮石 | 17:30～18:30<br>腸活ヨガ ver.2<br>馬道 | 17:30～18:30<br>背中美人ヨガ<br>竹内 | 17:30～18:30<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>田中 | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>宮石 | 19:15～20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>竹内 | 19:15～20:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>馬道 | 19:15～20:15<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>竹内 | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>肩コリラックスヨガ<br>竹内 | 21:00～22:00<br>エアロビヨガ<br>竹内 | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>宮石 | 21:00～22:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>馬道 | | | |
| 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。

◆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一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。

◆レッスン開始時刻一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が時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。

レッスンのWEB予約はこちらから♪

## アルプラザ小杉店【7月16日～7月23日スケジュール】

| | 7月16日（火） | 7月17日（水） | 7月18日（木） | 7月19日（金） | 7月20日（土） | 7月21日（日） | 7月22日（月） | 7月23日（火） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | | | | | | | 定休日 | |
| 10:00 | 10:30～11:30<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>田中 | 10:30～11:30<br>はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ<br>（会員様限定）竹内 | | 10:30～11:30<br>エアロビヨガ<br>竹内 | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>竹内 | 10:30～11:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>馬道 | | 10:30～11:30<br>背中美人ヨガ<br>竹内 |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 12:00 | 12:15～13:00<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕背中Edition<br>馬道 | 12:15～13:15<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>竹内 | | 12:15～13:15<br>肩コリラックスヨガ<br>竹内 | 12:15～13:15<br>ダイエットヨガ<br>竹内 | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>馬道 | | 12:15～13:15<br>腸活ヨガ ver.2<br>馬道 |
| 13:00 | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>田中 | 14:00～14:45<br>BEAT CORE HIIT<br>田中 | | 14:00～15:00<br>背中美人ヨガ<br>馬道 | 14:00～15:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>馬道 | 14:00～14:45<br>ピラティスブートキャンプ<br>田中 | | 14:00～15:00<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>竹内 |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | 15:45～16:45<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>田中 | 15:45～16:45<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>田中 | | |
| 17:00 | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>竹内 | | 17:30～18:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>竹内 | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>宮石 | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>馬道 | | | 17:30～18:30<br>ホットピラティス<br>田中 |
| 18:00 | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>宮石 | 19:15～20:15<br>ホットピラティス<br>田中 | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>宮石 | 19:15～20:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>馬道 | | | | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>宮石 |
| 20:00 | | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ<br>（会員様限定）竹内 | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>宮石 | 21:00～22:00<br>エアロビヨガ<br>竹内 | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>宮石 | | | | 21:00～21:45<br>ピラティスブートキャンプ<br>田中 |
| 22:00 | | | | | | | | |

## アルプラザ小杉店【7月24日～7月31日スケジュール】

| | 7月24日（水） | 7月25日（木） | 7月26日（金） | 7月27日（土） | 7月28日（日） | 7月29日（月） | 7月30日（火） | 7月31日（水） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | | | | | | 定休日 | | |
| 10:00 | 10:30～11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>竹内 | | 10:30～11:30<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>田中 | 10:30～12:00<br>アドバンス90<br>（会員様限定）<br>竹内 | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>宮石 | | 10:30～11:15<br>ピラティスブートキャンプ<br>田中 | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>宮石 |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 12:00 | 12:15～13:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>馬道 | | 12:15～13:15<br>ホットピラティス<br>田中 | 12:40～13:40<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>田中 | 12:15～13:15<br>背中美人ヨガ<br>馬道 | | 12:15～13:15<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>田中 | 12:15～13:15<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>田中 |
| 13:00 | | | | | | | | |
| 14:00 | | | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>宮石 | 14:20～15:05<br>ピラティスブートキャンプ<br>田中 | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>宮石 | | 14:00～15:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>竹内 | 14:00～14:45<br>BEAT CORE HIIT<br>宮石 |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | 15:45～16:45<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>竹内 | 15:45～16:45<br>腸活ヨガ ver.2<br>馬道 | | | |
| 17:00 | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>宮石 | 17:30～18:30<br>はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ<br>（会員様限定）竹内 | 17:30～18:30<br>肩コリラックスヨガ<br>竹内 | 17:30～18:30<br>パワーヨガAdvance<br>（会員様限定）田中 | | | 17:30～18:30<br>腸活ヨガ ver.2<br>馬道 | |
| 18:00 | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:15～20:15<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>田中 | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>馬道 | 19:15～20:00<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕背中Edition<br>馬道 | | | | 19:15～20:15<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>竹内 | 19:15～20:15<br>はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ<br>（会員様限定）竹内 |
| 20:00 | | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>田中 | 21:00～22:00<br>背中美人ヨガ<br>馬道 | 21:00～22:00<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>竹内 | | | | 21:00～22:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>馬道 | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>馬道 |
| 22:00 | | | | | | | | |