	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								
10:00								
		10:30~11:30 スタンダード60	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ		10:30~11:30 セルトル美脚ヨガ	10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ	10:30~11:30 スタンダード60	
11:00		宮石	竹内		馬道	馬道	宮石	
12:00								
12.00		12:15~13:15 ダイエットヨガ	12:15~13:15 スタンダード60		12:15~13:15 腸活ヨガ ver.2	12:15~13:15 美ポディフロー	12:15~13:00 Beat Drum Diet3.0	
13:00		竹内	宮石		馬道	ピラティス 田中	二の腕背中Edition 馬道	
14:00		14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	
	定	肩コリラックスヨガ 竹内	エアロピヨガ 竹内		はじめてのパワ-ヨガ (会員様限定)竹内	背中美人3ガ 馬道	全身ととのう 寝たまんまヨガ	定
15:00	<b>正</b>						竹内	Æ
	休					15:45~16:45	15:45~16:45	休
16:00	<b>IV</b>					スタンダード60 宮石	ダイエットヨガ 竹内	, NA
17:00	_							
.,	日	17:30~18:15		17:30~18:30	17:30~18:30	17:15~18:45 アドパンス90		B
18:00		Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition		ホットピラティス田中	スタンダード60 宮石	(会員様限定) 竹内		
10.00		馬道		pa · j·		1,,,		
19:00								
		19:15~20:15 みるみる変わる	19:15~20:15 美ポディフロー	19:15~20:15 スタンダード60	19:15~20:15 フェイスアップヨガ			
20:00		姿勢ピラティス 田中	ピラティス 田中	宮石	田中			
21:00		21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~21:45			
		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田中	陽活ヨガ ver.2 馬道	パワーヨガAdvance (会員様限定)田中	BEAT CORE HIIT 田中			
22:00		шт	1					

## 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				- <b>V.S V.</b>			
10:00							
	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	
11:00	ホットピラティス 田中	みるみる変わる 姿勢ピラティス		スタンダード60 宮石	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)竹内	フェイスアップヨガ 田中	
		田中					
12:00							
	12:15~13:15 オトナのための	12:15~13:15 背中美人3ガ		12:15~13:15 美ポディフロー	12:15~13:15 腸活ヨガ ver.2	12:15~13:15 パワーヨガAdvance	
13:00	オールインワンヨガ 田中	馬道		ピラティス 田中	馬道	(会員様限定)田中	
14:00	14:00~15:00			14:00~15:00	14:00~14:45	14:00~15:00	
14.00	セルトル美脚ヨガ			オトナのための オールインワンヨガ	Beat Drum Diet3.0	スタンダード60	
	胸坦			田中	二の腕背中Edition 馬道	宮石	定
15:00							
					15:45~16:45	15:45~16:45	休
16:00					アロマリラックスヨガ FRUITY DIET	ホットピラティス 田中	N.
					田中		
17:00							日
	17:30~18:30 はじめてのパワーヨガ	17:30~18:30 スタンダード60	17:30~18:30 腸活ヨガ ver.2	17:30~18:30 背中美人ヨガ	17:30~18:30 みるみる変わる		
18:00	(会員様限定)竹内	宮石	馬道	竹内	姿勢ピラティス 田中		
19:00	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15			
	スタンダード60	リンパデトックスヨガ	セルトル美脚ヨガ	全身ととのう			
20:00	宮石	竹内	馬道	寝たまんまヨガ 竹内			
21:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00			
	肩コリラックスヨガ 竹内	エアロビヨガ 竹内	スタンダード60 宮石	骨盤矯正3ガ 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。

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。



## アルプラザ小杉店【7月16日~7月23日スケジュール】

		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)
10:30~11:30 #b+###################################	10:30~11:30		10:30~11:30 エアロピヨガ	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ	10:30~11:30		10:30~11:30 背中美人3ガ
オールインワンヨガ 田中	(会員様限定)竹内		竹内	竹内	馬道		竹内
12:15~13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition	12:15~13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ		12:15~13:15 肩コリラックスヨガ 竹内	12:15~13:15 ダイエットヨガ 竹内	12:15~13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX		12:15~13:15 腸活ヨガ ver.2 馬道
馬道	竹内				馬道		
14:00~15:00	14:00~14:45		14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~14:45		14:00~15:00
からから変わる 姿勢ピラティス 田中	BEAT CORE HIIT 田中		育中美人H刀 馬道	馬道	田中	定	全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内
						, _	
				15:45~16:45 美ポディフロー ピラティス	15:45~16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス	休	
				<b>世</b> 甲	田中	В	
17:30~18:30 リンパデトックスヨガ 竹内		17:30~18:30 骨盤矯正ヨガ 竹内	17:30~18:30 スタンダード60 宮石	17:30~18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST		-	17:30~18:30 ホットピラティス 田中
				局退			
19:15~20:15 スタンダード60	19:15~20:15 ホットピラティス	19:15~20:15 スタンダード60	19:15~20:15 セルトル美脚ヨガ				19:15~20:15 スタンダード60
<b>百</b> 日	<b>世</b> 中	<b>百</b> 有	AND THE				宮石
21:00~22:00 はじめてのパワーヨカ・ (会員機限定)竹内	21:00~22:00 スタンダード60 宮石	21:00~22:00 エアロビヨガ ケ内	21:00~22:00 スタンダード60 宮石				21:00~21:45 ピラティスブートキャン 田中
(10)							
	オトナのための オールインワンヨガ 田中  12:15~13:00 Best Drum Dist3.0 二の製資中をdition 製資 14:00~15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 田中  17:30~18:30 リンパデトックスヨガ 竹内  19:15~20:15 スタンダード60 宮石	オトナのための オールインワンコガ 田中 (会員機限定) 竹内 (会員機限定) 付内 (会員機能定) (	オトナのための オールインワンコガ 田中	オトナのための オールインワンコガ 田中 はじめてのパラー37 (金貴権限定) 竹内 はじめてのパラー37 (金貴権限定) 竹内 はこ15~13:15 全身ととのう 表たまコガ 竹内 が内 が内 はこ15~13:15 全身ととのう 表たまコガ 竹内 竹内 はためでの名かる会される 表勢ピラティス 田中 は は は は は は は は は は は は は は は は は は	### 17:30~18:30 ははめてのパラコか (会員機理定) 竹内	### ### ### ### #####################	### 12:15~13:00   12:15~13:15   2.15~13:15

## 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								
10:00								
	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~12:00	10:30~11:30		10:30~11:15	10:30~11:30
11:00	骨盤矯正ヨガ 竹内		オトナのための オールインワンヨガ 田中	アドバンス90 (会員様限定) 竹内	スタンダード60 宮石		ピ <del>ラティ</del> スプートキャンプ 田中	スタンダード60 宮石
2:00								
	12:15~13:15 セルトル美脚ヨガ		12:15~13:15 ホットピラティス	12:40~13:40	12:15~13:15 背中美人ヨガ		12:15~13:15 オトナのための	12:15~13:15 みるみる変わる
13:00	馬道		田中	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 田中	馬道		オールインワンヨガ 田中	姿勢ピラティス 田中
14:00			14:00~15:00		14:00~15:00		14:00~15:00	14:00~14:45
			スタンダード60 宮石	14:20~15:05 ピラティスブートキャンプ 田中	スタンダード60 官石	定	骨盤矯正ヨガ 竹内	BEAT CORE HIIT 宮石
15:00				<b>#</b>		<b>Æ</b>		
16:00				15:45~16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内	15:45~16:45 腸活ヨガ ver.2 馬道	休		
17:00						日		
18:00	17:30~18:30 スタンダード60 宮石	17:30~18:30 はじめてのパワーヨカ゚ (会員様限定)竹内	17:30~18:30 肩コリラックスヨガ 竹内	17:30~18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)田中			17:30~18:30 腸活ヨガ ver.2 馬道	
.0.00		(ARIBAC/III)	1177	/ mp to the through me . 1			77.00	
19:00	10 15 00 15	10.15.00.15	10.15.00.00				10 15 00 15	10 15 00 15
	19:15~20:15 美ポディフロー ピラティス	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST	19:15~20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition				19:15~20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ	19:15~20:15 はじめてのパワーヨカ (会員様限定)竹内
20:00	田中	馬道	馬道				後によんよコル 竹内	(宝具保険足)刊内
21:00	21:00~22:00	21:00~22:00 背中美人ヨガ	21:00~22:00	-			21:00~22:00 セルトル美脚ヨガ	21:00~22:00
	オトナのための オールインワンヨガ 田中	馬道	全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内				モルトル美國コガ 馬道	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 馬道
22:00	мт		1177	1				my All.