

アルプラザ小杉店【8月1日～8月8日スケジュール】

2024年7月17日更新

	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	
9:00									
10:00									
11:00		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 竹内	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 田中	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内		10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 馬道	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 宮石		
12:00		12:15～13:15 はじめての「ハワーク」 (会員様限定)竹内	12:15～13:15 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 大畑	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の練習中Edition 馬道		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 馬道	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 竹内		
13:00									
14:00		14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ 田中	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 宮石	14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 馬道		14:00～15:00 スタンダード60 宮石			
15:00					定 休 日				
16:00									
17:00									
18:00	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 田中	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 宮石	17:30～18:30 スタンダード60 宮石				17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 宮石	17:30～18:30 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 馬道	17:30～18:30 肩コリラクスヨガ 田中
19:00									
20:00									
21:00	21:00～21:45 ピラティスブートキャンプ 田中	21:00～22:00 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX 馬道					21:00～22:00 ホットピラティス 田中	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)田中	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 馬道
22:00									

アルプラザ小杉店【8月9日～8月15日スケジュール】

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 宮石	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)田中		10:30～11:30 ホットピラティス 田中	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 田中		
12:00								
13:00								
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 宮石	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 田中	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 宮石		14:00～14:45 ピラティスブートキャンプ 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				定 休 日				
16:00								
17:00								
18:00	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 竹内	17:30～18:30 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 田中				17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 馬道		17:30～18:15 ピラティスブートキャンプ 田中
19:00								
20:00								
21:00	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内					21:00～22:00 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX 馬道	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 馬道	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 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。
- ◆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。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▶



