

# アルプラザ小杉店【9月1日～9月8日スケジュール】

2024年8月16日更新

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
9:00		定 休 日						
10:00	10:30～11:30 スタンダード60 吉田		10:30～11:30 ホットピラティス 田中	10:30～11:30 属活ヨガ ver.2 馬道		10:30～11:30 ダイエットヨガ 竹内	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 馬道	10:30～11:15 ピラティスブートキャンプ 馬道
11:00								
12:00	12:15～13:15 属活ヨガ ver.2 馬道		12:15～13:15 スタンダード60 吉田	12:15～13:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 田中		12:15～13:15 リンパドレッシングヨガ 竹内	12:15～13:15 スタンダード60 吉田	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内
13:00								
14:00	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 馬道		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 吉田	14:00～15:00 背中美人ヨガ 馬道	14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 馬道
15:00								
16:00	15:45～16:45 スタンダード60 吉田						15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 大畑	15:45～16:45 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定) 竹内
17:00								
18:00			17:30～18:15 ピラティスブートキャンプ 馬道	17:30～18:30 スタンダード60 吉田	17:30～18:30 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定) 田中	17:30～18:30 属活ヨガ ver.2 馬道	17:30～18:30 スタンダード60 吉田	
19:00		19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 馬道	19:15～20:15 背中美人ヨガ 竹内	19:15～20:15 スタンダード60 吉田	19:15～20:15 ホットピラティス 田中			
20:00								
21:00		21:00～22:00 スタンダード60 吉田	21:00～22:00 リンパドレッシングヨガ 竹内	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 田中	21:00～22:00 オトナののための オールインワンヨガ 田中			
22:00								

# アルプラザ小杉店【9月9日～9月15日スケジュール】

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
9:00							
10:00		10:30～11:30 スタンダード60 吉田	10:30～11:30 エアロビヨガ 竹内		10:30～11:30 スタンダード60 吉田	10:30～11:30 ホットピラティス 田中	10:30～11:30 属活ヨガ ver.2 馬道
11:00							
12:00		12:15～13:15 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定) 竹内	12:15～13:15 スタンダード60 吉田		12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) 田中	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 大畑	12:15～13:15 スタンダード60 吉田
13:00							
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 吉田	14:00～15:00 リンパドレッシングヨガ 竹内		14:00～15:00 オトナののための オールインワンヨガ 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 背中美人ヨガ 馬道	
15:00							
16:00						15:45～16:30 ピラティスブートキャンプ 田中	15:45～16:45 スタンダード60 吉田
17:00							
18:00	17:30～18:30 ホットピラティス 田中			17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 田中	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内	17:30～18:30 スタンダード60 吉田	
19:00		18:45～20:15 EXパワーヨガ (会員様限定) 田中	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 馬道	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 馬道			
20:00		19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内					
21:00	21:00～21:45 ピラティスブートキャンプ 田中	21:00～22:00 属活ヨガ ver.2 馬道	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) 田中	21:00～22:00 エアロビヨガ 竹内			
22:00							

定  
休  
日

【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。



アルプラザ小杉店【9月16日～9月23日スケジュール】

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 田中	10:30～11:30 スタンダード60 吉田		10:30～11:30 スタンダード60 吉田	10:30～11:15 ピラティスフットキャンプ 馬道	10:30～11:30 スタンダード60 吉田	
12:00		12:15～13:15 スタンダード60 吉田	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 田中		12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 田中	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 田中	12:15～13:15 ホットピラティス 竹内	
14:00		14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)田中			14:00～15:00 スタンダード60 吉田	13:45～15:15 アドバンス90 (会員様限定) 竹内	14:00～15:00 スタンダード60 吉田	
15:00	定休日							定休日
16:00						16:45～16:45 オトナのための オールインワンヨガ 田中	16:45～16:45 エアロピヨガ 竹内	
17:00								
18:00		17:30～18:15 ピラティスフットキャンプ 馬道	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 竹内	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 馬道	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 馬道	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 竹内		
19:00								
20:00		19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 竹内	19:15～20:15 背中美人ヨガ 馬道	19:15～20:15 スタンダード60 吉田	19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 馬道			
21:00		21:00～22:00 ダイエットヨガ 竹内	21:00～22:00 全身とどのう 寝たまんまヨガ 竹内	21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 馬道	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 田中			
22:00								

アルプラザ小杉店【9月24日～9月30日スケジュール】

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 吉田	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 田中		10:30～11:15 ピラティスフットキャンプ 田中	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 田中	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 馬道	
12:00	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 馬道	12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 馬道		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 馬道	12:15～13:15 背中美人ヨガ 田中	12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 馬道	
13:00							
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 吉田	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 パワーヨガAdvance (会員様限定)田中	14:00～15:00 スタンダード60 吉田	14:00～15:00 ホットピラティス 竹内	
15:00							定休日
16:00					15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 竹内	15:45～16:45 スタンダード60 吉田	
17:00							
18:00	17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 馬道		17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 馬道	17:30～18:30 スタンダード60 吉田	17:30～18:30 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)竹内		
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 吉田	19:15～20:15 ホットピラティス 竹内			
20:00		19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ 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 スタンダード60 吉田	21:00～22:00 背中美人ヨガ 馬道	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 竹内			
22:00							