

アルプラザ小杉店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月16日更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (80分) 田中	定休日	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 吉田	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 竹内		10:30～11:30 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (80分) 馬道	10:30～11:30 背中美人ヨガ (80分) 竹内	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 吉田
12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 竹内		12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 田中	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 吉田		12:15～13:00 ピラティス プードルキック (45分) 田中	12:15～13:15 青盤矯正ヨガ (80分) 竹内	12:15～13:15 ホットピラティス (80分) 田中
14:00～15:00 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (80分) 田中		14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分) 田中	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 竹内		14:00～15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 馬道	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 吉田	14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分) 田中
15:45～17:15 アドバンス90 (会員様限定) (90分) 竹内						15:45～16:45 免疫セラピーヨガ (80分) 田中	15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 田中
						17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス (80分) 田中	
			17:30～18:30 背中美人ヨガ (80分) 馬道		17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 馬道	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 吉田	
			19:15～20:15 肩こりラクスヨガ (80分) 竹内	19:15～20:15 SUMOYOGA 四肢コアダイエツ (80分) 田中	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 吉田	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 竹内	
			21:00～22:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分) 馬道	21:00～22:00 青盤矯正ヨガ (80分) 馬道	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 馬道	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 竹内	

アルプラザ小杉店【12月9日～12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 田中	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 吉田		10:30～11:30 ホットピラティス (80分) 竹内	10:30～11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 田中	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 馬道	定休日
	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 吉田	12:15～13:15 SUMOYOGA 四肢コアダイエツ (80分) 田中		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 竹内	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 竹内	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 吉田	
	14:00～15:00 肩こりラクスヨガ (80分) 田中			14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 吉田	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 田中	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ (80分) 馬道	
					15:45～16:45 腸活ヨガ ver.2 (80分) 馬道	15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 吉田	
					17:30～18:15 ピラティス プードルキック (45分) 田中		
	17:30～18:30 青盤矯正ヨガ (80分) 馬道	17:30～18:15 ピラティス プードルキック (45分) 馬道	17:30～18:30 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (80分) 馬道	17:30～18:30 背中美人ヨガ (80分) 馬道			
	19:15～20:15 エアロビヨガ (80分) 竹内	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 竹内	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 田中	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (80分) 田中			
	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ (80分) 馬道	21:00～22:00 ホットピラティス (80分) 竹内	21:00～22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 馬道	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 田中			

- ◆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。時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承ください。

レッスンのWeb予約はこちらから



アルプラザ小杉店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月16日更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 吉田	10:30～11:30 ホットピラティス (80分) 竹内		10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 吉田	10:30～11:30 フェスタ特別レッスン① 吉田	10:30～12:00 アドバンス80 (会員様限定)(90分) 竹内	定休日	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 竹内
12:15～13:15 エアロピヨガ (80分) 竹内	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 馬道		12:15～13:15 青中美人ヨガ (80分) 馬道	12:15～13:45 ステップアップアサナWS 横山	12:45～13:45 子宮温活ヨガ (80分) 吉田		12:15～13:15 小顔リフトピラティス (80分) 竹内
14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 吉田	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 竹内		14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 馬道	14:30～15:30 フェスタ特別レッスン② 馬道	14:30～15:30 スタンダード80 (80分) 吉田		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 馬道
				16:15～17:15 小顔リフトピラティス (80分) 竹内	16:15～17:15 ホットピラティス (80分) 竹内		
17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 馬道		17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 吉田	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分) 吉田				17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 吉田
19:15～20:15 ホットピラティス (80分) 竹内	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 吉田	19:15～20:15 肩こりリラックスヨガ (80分) 竹内	19:15～20:15 エアロピヨガ (80分) 竹内				19:15～20:00 ピラティス フードキッキング (45分) 馬道
21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 馬道	21:00～22:00 青中美人ヨガ (80分) 馬道	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 竹内	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 竹内				21:00～22:00 子宮温活ヨガ (80分) 吉田

アルプラザ小杉店【12月25日～12月31日スケジュール】

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 免疫セラピーヨガ (80分) 馬道		10:30～11:30 エアロピヨガ (80分) 竹内	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分) 吉田	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 未定	年末年始休業	年末年始休業
12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 未定		12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分) 吉田	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 未定	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 馬道		
		14:00～15:00 ホットピラティス (80分) 竹内	14:00～14:45 ピラティス フードキッキング (45分) 馬道	14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分) 吉田		
			15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 吉田	15:45～17:45 108回太極礼拝 (120分) 馬道		
			17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 馬道			
17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 竹内	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 馬道	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 未定				
19:15～20:15 小顔リフトピラティス (80分) 竹内	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 未定	19:15～20:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 馬道				
21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 吉田	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (80分) 吉田	21:00～22:00 青中美人ヨガ (80分) 馬道				

【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)