

アルブラザ小杉店【11月1日～11月8日スケジュール】

2024年11月21日更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 スタンダード60 (80分) 吉田	全店 研修	全店 研修	全店 研修	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 永田	10:30～12:00 アドバンス90 (会員権限定)(80分) 竹内		10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 田中
12:15～13:15 エアロピヨガ (80分) 田中				12:15～13:15 ホットピラティス (80分) 竹内	12:30～13:30 全鼻ととうの 妻たまんまヨガ (80分) 竹内		12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 馬道
14:00～15:00 スタンダード60 (80分) 吉田				14:00～15:00 スタンダード60 (80分) 吉田			14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員権限定)(80分) 田中
17:30～18:30 背中美人ヨガ (80分) 馬道				17:30～18:30 全鼻ととうの 妻たまんまヨガ (80分) 竹内	17:30～18:30 ホットピラティス (80分) 田中		17:30～18:30 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 馬道
19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 田中				19:15～20:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 馬道	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 田中		19:15～20:00 ピラティス フットキャンブ (45分) 田中
21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 馬道				21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 馬道	21:00～22:00 スタンダード60 (80分) 吉田		21:00～22:00 子育てヨガ (80分) 田中
							17:30～18:30 スタンダード60 (80分) 吉田
							19:15～20:15 背骨矯正ヨガ (80分) 馬道
							21:00～22:00 スタンダード60 (80分) 吉田
							17:30～18:30 スタンダード60 (80分) 吉田

アルブラザ小杉店【11月9日～11月16日スケジュール】

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30～11:30 スタンダード60 (80分) 吉田	10:30～11:30 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 馬道	定休 日	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (80分) 田中	10:30～11:30 スタンダード60 (80分) 吉田		10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 田中	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 田中	
12:15～13:15 ホットピラティス (80分) 竹内	12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 馬道		12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分) 田中	12:15～13:00 ピラティス フットキャンブ (45分) 田中		12:15～13:15 スタンダード60 (80分) 吉田	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 馬道	
14:00～15:00 スタンダード60 (80分) 吉田	14:00～15:00 肩こりリラックスヨガ (80分) 竹内		14:00～15:00 スタンダード60 (80分) 吉田	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 田中		14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス (80分) 田中	14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 馬道	
15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (80分) 竹内	15:45～16:45 背中美人ヨガ (80分) 竹内						15:45～16:30 ピラティス フットキャンブ (45分) 田中	
17:30～18:30 全鼻ととうの 妻たまんまヨガ (80分) 竹内							17:30～18:30 スタンダード60 (80分) 吉田	
				17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員権限定)(80分) 竹内			17:30～18:30 子育てヨガ (80分) 田中	17:30～18:30 背中美人ヨガ (80分) 馬道
				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 馬道		18:45～20:15 アドバンス90 (会員権限定)(80分) 竹内	19:15～20:15 スタンダード60 (80分) 吉田	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (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 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 馬道	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員権限定)(80分) 田中	21:00～22:00 エアロピヨガ (80分) 竹内

- ◆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【11月17日～11月24日スケジュール】

2024年10月16日更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:30	定休日	10:30～11:30	10:30～11:30		10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30
背中美人ヨガ (80分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	骨盤矯正ヨガ (80分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	子音温活ヨガ (80分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)
馬道		馬道	馬道		竹内	田中	馬道
12:15～13:15		12:15～13:00	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:00	12:15～13:15
ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (80分)		ピラティス フードキャンプ (45分)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分)		リンパデトックスヨガ (80分)	ピラティス フードキャンプ (45分)	リンパデトックスヨガ (80分)
馬道		田中	田中		竹内	馬道	竹内
14:00～15:00		14:00～15:00			14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00
スタンダード80 (80分)		子音温活ヨガ (80分)			スタンダード80 (80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	セルトル美脚ヨガ (80分)
吉田		田中			吉田	竹内	馬道
15:45～17:15						15:45～16:45	15:45～16:45
EX/パワーヨガ (会員様限定) (90分)						骨盤矯正ヨガ (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)
田中						馬道	竹内
						17:30～18:30	
						背中美人ヨガ (80分)	
					竹内		
		17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30		
		ホットピラティス (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)	馬活ヨガ ver.2 (80分)		
		竹内	竹内	田中	馬道		
		19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:00		
		スタンダード80 (80分)	スタンダード80 (80分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)		
		吉田	吉田	田中	馬道		
		21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00		
		エアロビヨガ (80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	美ボディフロー ピラティス (80分)		
		竹内	竹内	吉田	田中		

アルプラザ小杉店【11月25日～11月30日スケジュール】

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
月	火	水	木	金	土
定休日	10:30～11:15	10:30～11:30		10:30～11:30	10:30～11:30
	ピラティス フードキャンプ (45分)	肩こりリラックスヨガ (80分)		馬活ヨガ ver.2 (80分)	エアロビヨガ (80分)
	馬道	竹内		馬道	竹内
	12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15
	全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	背中美人ヨガ (80分)		オトナのための オールインワンヨガ (80分)	セルトル美脚ヨガ (80分)
	竹内	馬道		田中	馬道
	14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00	14:00～15:00
	ホットピラティス (80分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)		美ボディフロー ピラティス (80分)	スタンダード80 (80分)
	竹内	馬道		田中	吉田
					15:45～16:45
					骨盤矯正ヨガ (80分)
					馬道
					17:30～18:30
					スタンダード80 (80分)
				吉田	
		17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	
		スタンダード80 (80分)	スタンダード80 (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)	
		吉田	吉田	竹内	
		19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15	
	エアロビヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	
	田中	吉田	馬道	吉田	
	21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00	
	オトナのための オールインワンヨガ (80分)	子音温活ヨガ (80分)	セルトル美脚ヨガ (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	
	田中	田中	馬道	竹内	

【お問い合わせセンター】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)