

アルブラザ小杉店【1月1日～1月8日スケジュール】

2024年12月16日更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
水	木	金	土	日	月	火	水
年末年始休業	年末年始休業		10:30-11:30 エアロピヨガ (80分) 竹内	10:30-11:30 馬活ヨガ ver.2 (80分) 馬道	定休日	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) 横爪
			12:15-13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 竹内	12:15-13:15 スタンダード80 (80分) 吉田		12:15-13:15 スタンダード80 (80分) 横爪	12:15-13:45 アドベンス90 (会員様限定) (80分) 竹内
		14:00-16:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 竹内	14:00-16:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 竹内	14:00-16:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 馬道		14:00-16:00 エアロピヨガ (80分) 竹内	
		15:45-16:45 スタンダード80 (80分) 横爪	15:45-16:45 お腹引き締めヨガ (80分) 馬道	15:45-16:45 子宮温活ヨガ (80分) 吉田			
		17:30-18:30 小顔リフトピラティス (80分) 竹内	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	
					21:00-22:00 小顔リフトピラティス (80分) 竹内	21:00-22:00 お腹引き締めヨガ (80分) 馬道	

アルブラザ小杉店【1月9日～1月16日スケジュール】

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30-11:30 子宮温活ヨガ (80分) 吉田	10:30-11:30 お腹引き締めヨガ (80分) 馬道	10:30-11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 竹内	定休日	10:30-11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 竹内	10:30-11:30 スタンダード80 (80分) 吉田	
	12:15-13:15 スタンダード80 (80分) 横爪	12:15-13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 馬道	12:15-13:15 ダイエツヨガ (80分) 竹内		12:15-13:15 スタンダード80 (80分) 横爪	12:15-13:15 エアロピヨガ (80分) 竹内	
	14:00-14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 馬道	14:00-15:00 スタンダード80 (80分) 吉田	14:00-15:00 肩コリラックスヨガ (80分) 竹内		14:00-15:00 背中美人ヨガ (80分) 竹内	14:00-15:00 肩コリラックスヨガ (80分) 竹内	
		15:45-16:45 子宮温活ヨガ (80分) 吉田	15:45-16:45 スタンダード80 (80分) 横爪				
		17:30-18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 馬道					
17:30-18:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) 馬道	17:30-18:30 スタンダード80 (80分) 横爪					17:30-18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 馬道	17:30-18:30 子宮温活ヨガ (80分) 吉田
19:15-20:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 馬道	19:15-20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 馬道					19:15-20:00 ピラティス ブートキャンプ (45分) 馬道	19:15-20:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 竹内
21:00-22:00 スタンダード80 (80分) 横爪	21:00-22:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 馬道					21:00-22:00 子宮温活ヨガ (80分) 吉田	21:00-22:00 スタンダード80 (80分) 横爪
							21:00-22:00 ホットピラティス (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



アルブラザ小杉店【1月17日～1月24日スケジュール】

2024年12月16日更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30-11:30 ホットピラティス (90分) 竹内	10:30-11:30 子宮温活ヨガ (90分) 吉田	10:30-11:30 スタンダード90 (90分) 吉田	定休日	10:30-11:30 子宮温活ヨガ (90分) 吉田	10:30-11:15 ピラティス ブートキャンプ(45分) 馬道		10:30-11:30 お腹引き締めヨガ (90分) 馬道
12:15-13:15 子宮温活ヨガ (90分) 吉田	12:15-13:15 スタンダード90 (90分) 吉田	12:15-13:15 背中美人ヨガ (90分) 馬道		12:15-13:15 セルトル美脚ヨガ (90分) 馬道	12:15-13:15 スタンダード90 (90分) 吉田		12:15-13:15 スタンダード90 (90分) 橋爪
14:00-15:00 ダイエットヨガ (90分) 竹内	14:00-15:00 骨盤矯正ヨガ (90分) 馬道	14:00-15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(90分) 馬道		14:00-15:00 免疫セラピーヨガ (90分) 馬道			14:00-15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(90分) 馬道
	15:45-16:45 お腹引き締めヨガ (90分) 馬道	15:45-16:45 子宮温活ヨガ (90分) 吉田					
	17:30-18:30 スタンダード90 (90分) 橋爪						
17:30-18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 馬道				17:30-18:30 リンパデトックスヨガ (90分) 竹内	17:30-18:30 スタンダード90 (90分) 橋爪	17:30-18:30 腸活ヨガ ver.2 (90分) 馬道	17:30-18:30 スタンダード90 (90分) 吉田
19:15-20:15 スタンダード90 (90分) 橋爪				19:15-20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(90分) 竹内	19:15-20:15 肩こりリラックスヨガ (90分) 竹内	19:15-20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 馬道	19:15-20:15 小顔リフトピラティス (90分) 竹内
21:00-22:00 免疫セラピーヨガ (90分) 馬道				21:00-22:00 スタンダード90 (90分) 橋爪	21:00-22:00 ホットピラティス (90分) 竹内	21:00-22:00 スタンダード90 (90分) 橋爪	21:00-22:00 ダイエットヨガ (90分) 竹内

アルブラザ小杉店【1月25日～1月31日スケジュール】

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30-11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(90分) 馬道	10:30-11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(90分) 竹内	定休日	10:30-11:30 ホットピラティス (90分) 竹内	10:30-11:30 スタンダード90 (90分) 橋爪		10:30-11:30 子宮温活ヨガ (90分) 吉田	
12:15-13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 馬道	12:15-13:15 スタンダード90 (90分) 橋爪		12:15-13:15 リンパデトックスヨガ (90分) 竹内	12:15-13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(90分) 馬道		12:15-13:15 セルトル美脚ヨガ (90分) 馬道	
13:45-14:45 子宮温活ヨガ (90分) 吉田	14:00-15:00 全身とどう 繋がらなヨガ(90分) 竹内		14:00-15:00 スタンダード90 (90分) 橋爪	14:00-15:00 お腹引き締めヨガ (90分) 馬道		14:00-15:00 スタンダード90 (90分) 吉田	
15:15-16:45 アドバンス90 (会員様限定)(90分) 竹内	15:45-16:45 小顔リフトピラティス (90分) 竹内						
17:30-18:30 リンパデトックスヨガ (90分) 竹内							
				17:30-18:30 背中美人ヨガ (90分) 馬道		17:30-18:30 お腹引き締めヨガ (90分) 馬道	17:30-18:30 腸活ヨガ ver.2 (90分) 馬道
				19:15-20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(90分) 馬道	19:15-20:15 骨盤矯正ヨガ (90分) 竹内	19:15-20:15 スタンダード90 (90分) 橋爪	19:15-20:15 エアロビヨガ (90分) 竹内
				21:00-22:00 子宮温活ヨガ (90分) 吉田	21:00-22:00 エアロビヨガ (90分) 竹内	21:00-22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(90分) 馬道	21:00-22:00 スタンダード90 (90分) 橋爪

【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)