

アルブラザ小杉店【2月1日～2月8日スケジュール】

2025年1月16日更新

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 橋爪	10:30~11:30 お腹引き締めヨガ (80分) 馬道	定休日	10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 橋爪	10:30~11:30 背中美人ヨガ (80分) 馬道		10:30~11:30 肩コリリラックスヨガ (80分) 竹内	10:30~11:30 エアロビヨガ (80分) 竹内
12:15~13:15 ダイエットヨガ (80分) 竹内	12:15~13:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 馬道		12:15~13:00 ピラティス ブートキャンプ(45分) 馬道	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) 橋爪	12:15~13:15 小顔リフトピラティス (80分) 竹内
14:00~15:00 花粉症スッキリヨガ (80分) 竹内	14:00~15:00 スタンダード80 (80分) 橋爪		14:00~15:00 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分) 馬道			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 スタンダード80 (80分) 橋爪
15:45~16:45 ホットピラティス (80分) 竹内	15:45~16:45 子宮温活ヨガ (80分) 吉田						15:45~16:45 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							17:30~18:30 ダイエットヨガ (80分) 竹内
				17:30~18:30 ダイエットヨガ (80分) 竹内	17:30~18:30 スタンダード80 (80分) 橋爪	17:30~18:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 馬道	17:30~18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 馬道
				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	19:15~20:15 お腹引き締めヨガ (80分) 馬道	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) 馬道
				21:00~22:00 花粉症スッキリヨガ (80分) 竹内	21:00~22:00 ホットピラティス (80分) 竹内	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

アルブラザ小杉店【2月9日～2月16日スケジュール】

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30~11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 馬道	定休日	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 橋爪	10:30~11:30 ホットピラティス (80分) 竹内		10:30~11:30 子宮温活ヨガ (80分) 吉田	10:30~11:30 ダイエットヨガ (80分) 竹内	10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 吉田	
12:15~13:15 お腹引き締めヨガ (80分) 馬道		12:15~13:45 アドバンス80 (会員様限定)(80分) 竹内	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 橋爪	12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 馬道	12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 吉田	12:15~13:15 エアロビヨガ (80分) 竹内
14:00~15:00 花粉症スッキリヨガ (80分) 竹内		14:30~15:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分) 馬道	14:00~15:00 エアロビヨガ (80分) 竹内	14:00~15:00		14:00~15:00 お腹引き締めヨガ (80分) 馬道	14:00~15:00 小顔リフトピラティス (80分) 竹内	14:00~15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 竹内
15:45~16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 竹内		16:15~17:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 馬道	16:15~17:00				15:45~16:45 セルトル美脚ヨガ (80分) 馬道	15:45~16:45 子宮温活ヨガ (80分) 吉田
		17:30~18:30 子宮温活ヨガ (80分) 吉田	17:30~18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 橋爪				17:30~18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 橋爪	
					17:30~18:30 スタンダード80 (80分) 橋爪	17:30~18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 橋爪		
				19:15~20:15 スタンダード80 (80分) 吉田	19:15~20:15 免疫セラピーヨガ (80分) 馬道	19:15~20:15 背中美人ヨガ (80分) 竹内		
			21:00~22:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 馬道	21:00~22:00 お腹引き締めヨガ (80分) 馬道	21:00~22:00 ホットピラティス (80分) 竹内	21:00~22:00		

- ◆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【2月17日～2月24日スケジュール】

2025年1月16日更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	10:30～11:15 ピラティス ブートキャンプ(45分)	10:30～11:30 スタンダード80 (60分)		10:30～11:30 お直し締めヨガ (80分)	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分)	10:30～11:30 青盤矯正ヨガ (80分)	
	馬道	横爪		馬道	竹内	馬道	
	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (80分)		12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分)	12:15～13:15 ホットピラティス (80分)	12:15～13:15 スタンダード80 (80分)	
	横爪	馬道		吉田	竹内	吉田	
	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分)			14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (80分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分)	14:00～14:45 Beet Drum Diet 3.0 (45分)	
	馬道			馬道	横爪	馬道	
					15:45～16:45 スタンダード80 (80分)	15:45～16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分)	
					横爪	吉田	
					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 小顔リフトピラティス (80分)	17:30～18:30 スタンダード80 (80分)	17:30～18:15 ピラティス ブートキャンプ(45分)	17:30～18:30 スタンダード80 (80分)			
	竹内	吉田	馬道	横爪			
	19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分)	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (80分)	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分)	19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (80分)			
	竹内	竹内	馬道	竹内			
21:00～22:00 スタンダード80 (80分)	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分)	21:00～22:00 エアロビヨガ (80分)				
吉田	竹内	横爪	竹内				

定休日

アルプラザ小杉店【2月25日～2月28日スケジュール】

02/25	02/26	02/27	02/28
火	水	木	金
10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分)	10:30～11:30 背中美人ヨガ (80分)		10:30～11:30 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分)
吉田	竹内		馬道
12:15～13:15 スタンダード80 (80分)	12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分)		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (80分)
横爪	吉田		馬道
14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分)	14:00～14:45 ピラティス ブートキャンプ(45分)		14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分)
吉田	永田		吉田
17:30～18:30 ホットピラティス (80分)		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分)	17:30～18:30 エアロビヨガ (80分)
竹内		横爪	竹内
19:15～20:15 スタンダード80 (80分)	19:15～20:15 お直し締めヨガ (80分)	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分)
横爪	馬道	竹内	横爪
21:00～22:00 ダイエットヨガ (80分)	21:00～22:00 スタンダード80 (80分)	21:00～22:00 小顔リフトピラティス (80分)	21:00～22:00 スタンダード80 (80分)
竹内	横爪	竹内	横爪

【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)