

# アルプラザ小杉店【2月1日～2月8日スケジュール】

2019年 1月 15日更新

	2月 1日(土)	2月 2日(日)	2月 3日(月)	2月 4日(火)	2月 5日(水)	2月 6日(木)	2月 7日(金)	2月 8日(土)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 前川	10:30～11:30 SUMO YOGA 前川		10:30～11:30 凹ますヨガティス 波邊	10:30～11:30 スタンダード60 前川	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 竹内	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 Get Up Edition 山内	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 前川
12:00	12:00～13:00 はじめてのハーネス (会員様限定)竹内	12:00～13:00 スタンダード60 波邊					12:00～13:00 凹ますヨガティス 波邊	
13:00				12:30～13:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 前川	12:30～13:30 セルトル美脚ヨガ 波邊	12:30～13:30 Sound Feel Yoga 前川	12:30～13:30 脚活ヨガ 山内	
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 山内	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 前川				14:30～15:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 前川	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)前川	
15:00								16:00～17:00 リンパデトックスヨガ 竹内
16:00	16:00～17:00 フェイスアップヨガ 前川	16:00～17:00 ホットピラティス 波邊						
17:00								
18:00	18:00～19:00 背中美人ヨガ 山内			18:00～19:00 SUMO YOGA 前川				18:00～19:00 スタンダード60 波邊
19:00					19:00～20:00 DEEP RELAX 60 山内	19:00～20:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 山内	19:00～20:00 スタンダード60 波邊	
20:00								
21:00				21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 Get Up Edition 山内	21:00～22:00 ホットピラティス 波邊	21:00～22:00 スリムアップブレス (会員様限定)波邊	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 竹内	
22:00								

定  
休  
日

# アルプラザ小杉店【2月9日～2月15日スケジュール】

	2月 9日(日)	2月 10日(月)	2月 11日(火)	2月 12日(水)	2月 13日(木)	2月 14日(金)	2月 15日(土)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 DEEP RELAX 60 竹内		10:30～11:30 スタンダード60 波邊	10:30～11:30 スリムアップブレス (会員様限定)波邊	10:30～11:30 はじめてのハーネス (会員様限定)竹内	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 竹内	10:30～11:30 ホットピラティス 竹内
12:00	12:00～13:00 Sound Feel Yoga 竹内		12:00～13:00 SUMO YOGA 前川	12:30～11:30 スタンダード60 山内	12:30～13:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 竹内	12:30～13:30 骨盤矯正ヨガ 竹内	12:00～13:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 山内
13:00							
14:00	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 前川		14:00～15:00 肩活ヨガ 山内		14:30～15:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 山内		14:00～15:00 スタンダード60 波邊
15:00			16:00～17:00 背中美人ヨガ 山内				16:00～17:00 DEEP RELAX 60 山内
16:00	16:00～17:00 ダイエットヨガ (会員様限定)前川						18:00～19:00 セルトル美脚ヨガ 波邊
17:00							
18:00							
19:00				19:00～19:45 Beat Drum Diet3.0 Get Up Edition 山内	19:00～20:00 スタンダード60 山内	19:00～20:00 SUMO YOGA 前川	
20:00							
21:00				21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 竹内	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)前川	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 前川	
22:00							

定  
休  
日

【予約・お問い合わせ・キャンセル受付センター】

専用ダイヤル: 0570-866-969

(平日/土曜日 受付時間 8:30～21:00)

(日曜日/祝日 受付時間 8:30～19:00)

\*上記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)

◆病気や事故等によりインストラクターの変更がある場合がございます。

◆ご予約されたレッスンをキャンセル、又は変更される場合は

1時間前迄にご連絡をお願い致します。

◆当日にキャンセルされる場合はレッスン開始の1時間前まで

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取れます。

※レッスン開始時間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2回以上で、翌月の予約可能回数が1回ずつに制限されます。

※キャンセル待ちされる場合は、【キャンセル待ち期間】の設定をお願い致します。

◆SURF EXERCISE(Basic, Balance, Beauty lower body, CORE Beginner)はSURF会員様限定のレッスンです。

\*ロープの会員様は追加受講料がかかります。

## アルプラザ小杉店【2月16日～2月23日スケジュール】

	2月 16日(日)	2月 17日(月)	2月 18日(火)	2月 19日(水)	2月 20日(木)	2月 21日(金)	2月 22日(土)	2月 23日(日)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 SUMO YOGA 前川		10:30～11:30 ダイエットヨガ (会員様限定)前川	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 前川	10:30～11:30 スタンダード60 渡邊	10:30～11:30 凹ますヨガティス 渡邊	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 竹内	10:30～11:30 背中美人ヨガ 山内
12:00	12:00～13:00 スタンダード60 山内						12:00～13:00 スタンダード60 渡邊	
13:00			12:30～13:30 フェイスアップヨガ 前川	12:30～13:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定)竹内	12:30～13:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 前川	12:30～13:30 骨盤矯正ヨガ 竹内		
14:00	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 前川				14:30～15:30 背中美人ヨガ 山内		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 竹内	14:00～15:00 DEEP RELAX 60 山内
15:00								
16:00	16:00～16:45 Beat Drum Diet3.0 Get Up Edition 山内					16:00～17:00 スタンダード60 渡邊	16:00～17:00 セルトル美脚ヨガ 渡邊	
17:00								
18:00			18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 竹内		19:00～20:00 Sound Feel Yoga 竹内	19:00～20:00 腸活ヨガ 山内	19:00～20:00 スタンダード60 山内	18:00～18:45 Beat Drum Diet3.0 Get Up Edition 山内
19:00			19:30～20:30 セルトル美脚ヨガ 渡邊					
20:00								
21:00			21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 竹内	21:00～22:00 スタンダード60 山内	21:00～22:00 ホットピラティス 竹内	21:00～22:00 DEEP RELAX 60 山内		
22:00								

## アルプラザ小杉店【2月24日～2月29日スケジュール】

	2月 24日(月)	2月 25日(火)	2月 26日(水)	2月 27日(木)	2月 28日(金)	2月 29日(土)
9:00						
10:00						
11:00		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 竹内	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 竹内	10:30～11:30 スタンダード60 渡邊	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 竹内	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 渡邊
12:00						12:00～13:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 竹内
13:00		12:30～13:30 SUMO YOGA 前川	12:30～13:15 Beat Drum Diet3.0 Get Up Edition 山内	12:30～13:30 肩コリラックスヨガ 前川	12:30～13:30 スタンダード60 渡邊	14:00～15:00 SUMO YOGA 前川
14:00						16:00～17:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定)竹内
15:00						18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 前川
16:00						
17:00						
18:00			18:00～19:00 スリムアップブレス (会員様限定)渡邊			
19:00			19:00～20:00 寝せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)前川	19:00～20:00 腸活ヨガ 山内	19:00～20:00 スタンダード60 渡邊	
20:00						
21:00			21:00～22:00 凹ますヨガティス 渡邊	21:00～22:00 DEEP RELAX 60 山内	21:00～22:00 SUMO YOGA 前川	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 山内
22:00						

【予約・お問い合わせ・キャンセル受付コールセンター】

専用ダイヤル: 0570-666-969

(平日/土曜日 受付時間 8:30～21:00)

(日曜日/祝日 受付時間 8:30～19:00)

\*上記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)

◆病気や事故等によりインストラクターの変更がある場合がございます。

◆ご予約されたレッスンをキャンセル、又は変更される場合は

1時間前迄にご連絡をお願い致します。

◆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。

※レッスン開始時間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2回以上で、翌月の予約可能回数が1回ずつに制限されます。

※キャンセル待ちされる場合は、【キャンセル待ち期間】の設定をお願い致します。

◆SURF EXERCISE(Basic, Balance, Beauty lower body, CORE Beginner)はSURF会員様限定のレッスンです。

\*ロープの会員様は追加受講料がかかります。