

アルプラザ小杉店【1月1日～1月8日スケジュール】

2019年 1月 16日更新

	1月 1日(水)	1月 2日(木)	1月 3日(金)	1月 4日(土)	1月 5日(日)	1月 6日(月)	1月 7日(火)	1月 8日(水)
9:00								
10:00				10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 竹内	10:30～11:30 スタンダード60 渡邊	10:30～11:30 ダイエットヨガ (会員様限定)前川	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 竹内	
11:00								
12:00				12:00～13:00 スタンダード60 渡邊	12:00～13:00 腸活ヨガ 山内	12:30～13:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 前川	12:30～13:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 山内	
13:00			13:00～14:00 はじめてのハーネス (会員様限定)竹内					
14:00				14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 前川	14:00～15:00 SUMO YOGA 前川	16:00～17:00 DEEP RELAX 60 山内		
15:00			15:00～16:00 スタンダード60 渡邊					
16:00				16:00～16:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 山内				
17:00			17:00～18:00 ホットピラティス 竹内				18:00～19:00 セルトル美脚ヨガ 渡邊	
18:00				18:00～19:00 肩コリラックスヨガ 前川				
19:00					19:00～19:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 山内	19:30～20:30 スタンダード60 山内		
20:00								
21:00					21:00～22:00 スタンダード60 渡邊	21:00～22:00 凹ますヨガティス 渡邊		
22:00								

アルプラザ休館日

アルプラザ小杉店【1月9日～1月15日スケジュール】

	1月 9日(木)	1月 10日(金)	1月 11日(土)	1月 12日(日)	1月 13日(月)	1月 14日(火)	1月 15日(水)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 DEEP RELAX 60 山内	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 山内	10:30～11:30 スタンダード60 山内	10:30～11:30 凹ますヨガティス 渡邊	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 前川	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 前川	
12:00			12:00～13:00 SUMO YOGA 前川	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 前川			
13:00	12:30～13:30 背中美人ヨガ 山内	12:30～13:30 リンパデトックスヨガ 竹内			12:30～13:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 前川	12:30～13:30 はじめてのハーネス (会員様限定)竹内	
14:00	14:30～15:30 ホットピラティス 渡邊		14:00～15:00 腸活ヨガ 山内	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			16:00～17:00 セルトル美脚ヨガ 渡邊	16:00～17:00 スタンダード60 渡邊			
17:00							
18:00			18:00～19:00 肩コリラックスヨガ 前川		18:00～19:00 ホットピラティス 渡邊	19:00～19:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 山内	
19:00	19:00～20:00 骨盤矯正ヨガ 竹内	19:00～20:00 Sound Feel Yoga 竹内			19:30～20:30 DEEP RELAX 60 山内		
20:00							
21:00	21:00～22:00 SUMO YOGA 前川	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 前川		21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 渡邊	21:00～22:00 スタンダード60 渡邊		
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回につき制限されます。

※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【1月16日～1月23日スケジュール】

	1月 16日(木)	1月 17日(金)	1月 18日(土)	1月 19日(日)	1月 20日(月)	1月 21日(火)	1月 22日(水)	1月 23日(木)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 前川	10:30～11:30 スタンダード60 渡邊	10:30～11:30 ホットピラティス 渡邊	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 前川		10:30～11:30 DEEP RELAX 60 山内	10:30～11:30 スタンダード60 山内	10:30～11:30 背中美人ヨガ 山内
12:00				12:00～13:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 山内	12:00～13:00 スタンダード60 山内			
13:00	12:30～13:30 肩コリラックスヨガ 前川	12:30～13:15 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 山内				12:30～13:30 SUMO YOGA 前川	12:30～13:30 背中美人ヨガ 山内	12:30～13:30 スタンダード60 渡邊
14:00			14:00～15:00 凹ますヨガティス 渡邊	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 前川				14:30～15:30 脚活ヨガ 山内
15:00	14:30～15:30 スタンダード60 渡邊							
16:00			16:00～17:00 DEEP RELAX 60 山内	16:00～16:45 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 山内				
17:00						18:00～19:00 凹ますヨガティス 渡邊		
18:00			18:00～19:00 ダイエットヨガ (会員様限定)前川			19:00～20:00 ホットピラティス 渡邊	19:00～20:00 骨盤矯正ヨガ 竹内	
19:00	19:00～20:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 山内	19:00～20:00 SUMO YOGA 前川				19:30～20:30 肩コリラックスヨガ 前川		
20:00								
21:00	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 竹内	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 前川				21:00～22:00 スタンダード60 渡邊	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 前川	21:00～22:00 フェイストップヨガ 前川
22:00								

定休日

アルプラザ小杉店【1月24日～1月31日スケジュール】

	1月 24日(金)	1月 25日(土)	1月 26日(日)	1月 27日(月)	1月 28日(火)	1月 29日(水)	1月 30日(木)	1月 31日(金)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:15 Beat Drum Diet2.0 Get Up Edition 山内	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 前川	10:30～11:30 ホットピラティス 竹内		10:30～11:30 背中美人ヨガ 山内	10:30～11:30 脚活ヨガ 山内	10:30～11:30 スタンダード60 山内	10:30～11:30 DEEP RELAX 60 山内
12:00			12:00～13:00 脚活ヨガ 山内	12:00～13:00 スタンダード60 渡邊				
13:00	12:30～13:30 骨盤矯正ヨガ 竹内				12:30～13:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 竹内	12:30～13:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)前川	12:30～13:30 ホットピラティス 渡邊	12:30～13:30 リンパデトックスヨガ 竹内
14:00		14:00～15:00 Sound Feel Yoga 前川	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 竹内				14:30～15:30 背中美人ヨガ 山内	
15:00								
16:00		16:00～17:00 ホットピラティス 渡邊	16:00～17:00 スリムアップフレス (会員様限定)渡邊			18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ 竹内		
17:00								
18:00		18:00～19:00 スタンダード60 山内				19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 竹内	19:00～20:00 セルトル美脚ヨガ 渡邊	19:00～20:00 スタンダード60 渡邊
19:00	19:00～20:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)前川					19:30～20:30 スタンダード60 渡邊		
20:00								
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 竹内				21:00～22:00 フェイストップヨガ 前川	21:00～22:00 SUMO YOGA 前川	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 竹内	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)竹内
22:00								

定休日

【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。