

アルプラザ小杉店【2月1日～2月8日スケジュール】

2021年 1月 15日更新

	2月 1日(月)	2月 2日(火)	2月 3日(水)	2月 4日(木)	2月 5日(金)	2月 6日(土)	2月 7日(日)	2月 8日(月)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 川尻	10:30～11:30 ココロがリセットヨガ 川尻		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 前川	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 前川	10:30～11:30 凹ますヨガティス 渡邊	
12:00		12:15～13:15 腸活ヨガ 杉田	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 杉田		12:15～13:15 アロマリラクソスヨガ HARVAL RELAX 杉田	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川尻	12:15～13:15 スタンダード60 杉田	
13:00								
14:00			14:00～15:00 ホットピラティス 川尻			14:00～15:00 肩コリラクソスヨガ 杉田	14:00～15:00 背中美人ヨガ 渡邊	
15:00								
16:00						15:45～16:45 ダイエットヨガ 川尻	15:45～16:45 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 杉田	
17:00								
18:00				17:30～18:30 Sound Feel Yoga 川尻		17:30～18:30 スタンダード60 杉田		
19:00		19:00～20:00 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST 杉田	19:00～20:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 前川	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 前川	19:00～20:00 K-POP DANCE MASTER Dynamite MIX 川尻			
20:00								
21:00		21:00～22:00 スリムアッププレス 渡邊	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 渡邊	21:00～22:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)渡邊	21:00～22:00 スタンダード60 渡邊			
22:00								

定休日

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(火)	2月 10日(水)	2月 11日(木)	2月 12日(金)	2月 13日(土)	2月 14日(日)	2月 15日(月)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:40 ディーププレスヨガ (会員様限定)前川	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川尻	10:30～11:30 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST 渡邊	10:30～11:30 スタンダード60 杉田	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 前川	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 前川	
12:00							
12:25～13:25 背中美人ヨガ 渡邊	12:15～13:15 スタンダード60 杉田	12:15～13:15 K-POP DANCE MASTER Dynamite MIX 川尻	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 渡邊	12:15～13:15 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)川尻	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 渡邊		
13:00							
14:00		14:00～15:00 ダイエットヨガ 川尻	14:00～15:00 腸活ヨガ 杉田		14:00～15:00 ココロがリセットヨガ 前川	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 前川	
15:00							
16:00			15:45～16:45 スリムアッププレス 渡邊		15:45～16:45 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 川尻	15:45～16:45 ホットピラティス 渡邊	
17:00							
18:00			17:30～18:30 スタンダード60 杉田		17:30～18:30 フェイスアップヨガ 前川		
19:00	19:00～20:00 肩コリラクソスヨガ 前川	19:00～20:00 SUMO YOGA 前川		18:30～19:30 セルトル美脚ヨガ 渡邊			
20:00							
21:00	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 川尻	21:00～22:00 アロマリラクソスヨガ HARVAL RELAX 渡邊		20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 川尻			
22:00							

定休日

【お問い合わせコールセンター】 0570-666-969 営業時間 9:00～18:00 ※受付時間以外に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)

◆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。

◆レッスン開始時刻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が生体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16日～2月23日スケジュール】

	2月 16日(火)	2月 17日(水)	2月 18日(木)	2月 19日(金)	2月 20日(土)	2月 21日(日)	2月 22日(月)	2月 23日(火)
9:00							定 休 日	
10:00								
11:00	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 渡邊	10:30～11:30 スタンダード60 杉田		10:30～11:30 K-POP DANCE MASTER Dynamite MIX 川尻	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 川尻	10:30～11:30 ココロがリセットが 川尻		10:30～11:30 ダイエットヨガ 川尻
12:00								
13:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 杉田	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 前川		12:15～13:15 フェイスアップヨガ 前川	12:15～13:15 SUMO YOGA 前川	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 渡邊		12:15～13:15 スタンダード60 杉田
14:00		14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 杉田			14:00～15:00 スタンダード60 渡邊	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 杉田		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 前川
15:00								
16:00					15:45～16:45 ダイエットヨガ 川尻	15:45～16:45 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)渡邊		15:45～16:45 K-POP DANCE MASTER Dynamite MIX 川尻
17:00								
18:00			17:30～18:30 育中美人ヨガ 渡邊		17:30～18:30 ホットピラティス 渡邊			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 前川
19:00	19:00～20:10 ディープブレスヨガ (会員様限定)前川	19:00～20:00 ココロがリセットが 前川	19:15～20:15 肩活ヨガ 杉田	19:00～20:00 スリムアップブレス 渡邊				
20:00								
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 川尻	21:00～22:00 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 川尻	21:00～22:00 凹ますヨガティス 渡邊	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 杉田				
22:00								

アルプラザ小杉店【2月24日～2月28日スケジュール】

	2月 24日(水)	2月 25日(木)	2月 26日(金)	2月 27日(土)	2月 28日(日)
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 ホットピラティス 渡邊	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 川尻	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 前川
12:00					
13:00	12:15～13:15 スタンダード60 杉田		12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 川尻	12:15～13:15 ココロがリセットが 渡邊	12:15～13:15 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 川尻
14:00	14:00～15:00 SUMO YOGA 前川			14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 川尻	14:00～15:00 スタンダード60 渡邊
15:00					
16:00				15:45～16:45 スタンダード60 杉田	15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 前川
17:00					
18:00		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 杉田		17:30～18:30 育中美人ヨガ 渡邊	
19:00	19:00～20:00 凹ますヨガティス 渡邊	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 渡邊	19:00～19:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 杉田		
20:00					
21:00	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川尻	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 杉田	21:00～22:00 ココロがリセットが 渡邊		
22:00					

【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)

◆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が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♪

