

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	定 休 日							
10:00		10:30～11:30 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 川尻	10:30～11:30 ココカラガリセトヨガ 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	
11:00								
12:00		12:15～13:15 腸活ヨガ 杉田	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の脚育中Edition 杉田		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ 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 肩コリラックスヨガ 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 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 杉田	
17:00						17:30～18:30 スタンダード60 杉田		
18:00								
19:00		19:00～20:00 アロマリラックスヨガ 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 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)渡邊	21:00～22:00 スタンダード60 渡邊			
22:00								

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	定 休 日						
10:00							
11:00		10:30～11:40 ディープレスヨガ (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 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 渡邊	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							
13:00		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 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)川尻	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 渡邊
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00		19:00～20:00 肩コリラックスヨガ 前川	19:00～20:00 SUMO YOGA 前川		14:00～15:00 ココカラガリセトヨガ 前川	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 前川	
20:00							
21:00		21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の脚育中Edition 川尻	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 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	
22:00							

【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)

◆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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪

◆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づつに制限されます。

※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。



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								
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 ココカラリセッショ 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								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	19:00～20:10 ディーププレスヨガ (会員様限定)前川	19:00～20:00 ココカラリセッショ 前川		19:15～20:15 脚活ヨガ 杉田	18:00～20:00 スリムアッププレス 渡邊			15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 前川
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 回ますヨガティス 渡邊		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 杉田			
22:00								

定
休
日

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	12:15～13:15 スタンダード60 杉田				
13:00					
14:00	14:00～15:00 SUMO YOGA 前川				
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00	19:00～20:00 回ますヨガティス 渡邊	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 渡邊	19:00～19:45 Best Drum Diet3.0 二の脚育中Edition 杉田	12:15～13:15 K-POP WORKOUT Dynamite MIX 川尻	15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 前川
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 ココカラリセッショ 川尻		
22:00					

【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)

◆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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪

◆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づつに制限されます。

※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。

