

アルプラザ小杉店【4月1日～4月8日スケジュール】

2021年 3月 31日更新

	4月 1日(木)	4月 2日(金)	4月 3日(土)	4月 4日(日)	4月 5日(月)	4月 6日(火)	4月 7日(水)	4月 8日(木)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 ココカラガリセッショガ 前川	10:30～11:30 回ますヨガティス 速達	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川尻		10:30～11:30 ダイエットヨガ 川尻	10:30～11:30 スタンダード60 川尻	
12:00								
13:00		12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の脚膏中Edition 杉田	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 杉田	12:15～13:15 ココカラガリセッショガ 速達		12:15～13:15 フェイスアップヨガ 前川	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 川尻	
14:00								
15:00								
16:00								
17:00		17:30～18:30 膏中美人ヨガ 速達						17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の脚膏中Edition 杉田
18:00								
19:00		19:15～20:15 はじめてのパワヨガ (会員様限定)川尻		18:30～20:00 アドバンス90 (会員様限定)川尻		19:00～20:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)速達	19:00～20:00 肩コリラックスヨガ 杉田	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川尻
20:00								
21:00		21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 前川	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 速達			21:00～22:00 脚活ヨガ 杉田	21:00～22:00 スリムアッププレス 速達	21:00～22:00 ココカラガリセッショガ 川尻
22:00								

アルプラザ小杉店【4月9日～4月15日スケジュール】

	4月 9日(金)	4月 10日(土)	4月 11日(日)	4月 12日(月)	4月 13日(火)	4月 14日(水)	4月 15日(木)
9:00							
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 Sound Feel Yoga 前川	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 杉田	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 杉田	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の脚膏中Edition 杉田	
12:00							
13:00		12:25～13:25 リンパデトックスヨガ 速達	12:15～13:15 ココカラガリセッショガ 川尻	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 速達		12:15～13:15 スリムアッププレス 速達	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		19:00～20:00 膏中美人ヨガ 川尻			19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 速達	19:00～20:00 フェイスアップヨガ 前川	19:15～20:15 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 スタンダード60 杉田			21:00～22:00 ダイエットヨガ 川尻	21:00～22:00 はじめてのパワヨガ (会員様限定)川尻	21:00～22:00 K-POP WORKOUT Girls MIX 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。



アルプラザ小杉店【4月16日～4月23日スケジュール】

	4月 16日(金)	4月 17日(土)	4月 18日(日)	4月 19日(月)	4月 20日(火)	4月 21日(水)	4月 22日(木)	4月 23日(金)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 前川	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 杉田			10:30～11:30 K-POP WORKOUT Girls MIX 川尻	10:30～11:30 ホットピラティス 川尻		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 杉田
12:00	12:15～13:15 腸活ヨガ 杉田	12:15～13:15 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 リンパデトックスヨガ 前川		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 渡邊
13:00								
14:00	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 前川	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 前川			14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)川尻	14:00～15:00 背中美人ヨガ 川尻		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 杉田
15:00								
16:00		15:45～16:45 ココカラダリセッショナ 渡邊						
17:00								
18:00	17:30～18:30 ホットピラティス 川尻	17:30～18:30 SUMO YOGA 前川			17:30～18:30 腸活ヨガ 杉田		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 前川	17:30～18:30 ココカラダリセッショナ 川尻
19:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 川尻				19:15～20:15 スリムアッププレス 渡邊		19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 渡邊	19:15～20:15 回りますヨガティス 渡邊
20:00								
21:00	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)渡邊				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 渡邊	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 杉田	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 前川	21:00～22:00 ダイエットヨガ 川尻
22:00								

定
休
日

アルプラザ小杉店【4月24日～4月30日スケジュール】

	4月 24日(土)	4月 25日(日)	4月 26日(月)	4月 27日(火)	4月 28日(水)	4月 29日(木)	4月 30日(金)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 ココカラダリセッショナ 川尻	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 前川		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)渡邊	10:30～11:30 回りますヨガティス 渡邊	10:30～11:30 スタンダード60 渡邊	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 渡邊
12:00	12:15～13:15 腸活ヨガ 杉田	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)渡邊		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 川尻	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定)前川	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 杉田	12:15～13:15 SUMO YOGA 前川
13:00							
14:00	14:00～15:00 瘦せる身体をつくる ダイエットヨガ 前川	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 前川		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 渡邊	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 渡邊	14:00～15:00 腸活ヨガ 杉田	14:00～15:00 ココカラダリセッショナ 渡邊
15:00							
16:00	15:45～16:45 スタンダード60 杉田	15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 杉田			15:45～16:45 スリムアッププレス 渡邊		
17:00							
18:00	17:30～18:30 フェイスアップヨガ 前川			17:30～18:30 ダイエットヨガ 前川		17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)川尻	17:30～18:30 スタンダード60 川尻
19:00				19:15～20:15 K-POP WORKOUT Girls MIX 川尻	19:00～20:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 杉田		19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 前川
20:00							
21:00				21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 前川	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 川尻		21:00～22:00 背中美人ヨガ 川尻
22:00							

定
休
日

【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。

