

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 ココロがリセットヨガ 前川	10:30～11:30 凹ますヨガティス 渡邊	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 二の腕育中Edition 杉田	12:15～13:15 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 杉田	12:15～13:15 ココロがリセットヨガ 渡邊		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			14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 前川	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 川尻			14:00～15:00 SUMO YOGA 前川	
15:00								
16:00			15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 杉田	15:45～16:45 肩コリラクソスヨガ 杉田				
17:00								
18:00	17:30～18:30 背中美人ヨガ 渡邊		17:30～18:30 スタンダード60 前川					17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 杉田
19:00		18:30～20:00 アドバンス90 (会員様限定) 川尻						
20:00	19:15～20:15 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)川尻					19:00～20:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)渡邊	19:00～20:00 肩コリラクソスヨガ 杉田	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川尻
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 渡邊				21:00～22:00 腸活ヨガ 杉田	21:00～22:00 スリムアッププレス 渡邊	21:00～22:00 ココロがリセットヨガ 川尻
22:00								

定休日

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 ディープブレスヨガ (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 アロマリラクソスヨガ HARVAL RELAX 杉田	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 杉田	
12:00							
13:00	12:25～13:25 リンパデトックスヨガ 渡邊	12:15～13:15 ココロがリセットヨガ 川尻	12:15～13:15 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST 渡邊		12:15～13:15 スリムアッププレス 渡邊	12:15～13:15 スタンダード60 杉田	
14:00		14:00～15:00 ホットピラティス 渡邊	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 前川			14:00～15:00 ココロがリセットヨガ 川尻	
15:00							
16:00		15:45～16:45 スタンダード60 杉田	15:45～16:45 凹ますヨガティス 渡邊				
17:00							
18:00		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 川尻					17:30～18:30 スタンダード60 渡邊
19:00	19:00～20:00 背中美人ヨガ 川尻				19:00～20:00 リンパデトックスヨガ 渡邊	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 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)川尻	21:00～22:00 K-POP WORKOUT Girls MIX 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♪



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								
13:00	12:15～13:15 肩活ヨガ 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 リンパドックスヨガ 前川		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 渡邊
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 はじめてのハワーヨガ (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 ココロヨガリセットヨガ 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 肩活ヨガ 杉田		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 前川	17:30～18:30 ココロヨガリセットヨガ 川尻
19:00								
20:00	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	19:00～20:10 ディープブレスヨガ (会員様限定)前川	19:15～20:15 リンパドックスヨガ 渡邊	19:15～20:15 凹ますヨガティス 渡邊
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								

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 ココロヨガリセットヨガ 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 凹ますヨガティス 渡邊	10:30～11:30 スタンダード60 渡邊	10:30～11:30 リンパドックスヨガ 渡邊
12:00							
13:00	12:15～13:15 肩活ヨガ 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
14:00	14:00～15:00 痩せる身体をつくる 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 リンパドックスヨガ 渡邊	14:30～15:30 セルトル美脚ヨガ 渡邊	14:00～15:00 肩活ヨガ 杉田	14:00～15:00 ココロヨガリセットヨガ 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 二の腕育中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 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)川尻	17:30～18:30 スタンダード60 川尻
19:00							
20:00				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
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 二の腕育中Edition 川尻		21:00～22:00 背中美人ヨガ 川尻
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♪

