

アルプラザ小杉店【8月1日～8月8日スケジュール】

2021年 7月 16日更新

	8月 1日(日)	8月 2日(月)	8月 3日(火)	8月 4日(水)	8月 5日(木)	8月 6日(金)	8月 7日(土)	8月 8日(日)
9:00		定 休 日						
10:00	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 渡邊		10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ HARVAL RELAX 川尻	10:30～11:30 スリムアッププレス 渡邊		10:30～11:30 スタンダード60 渡邊	10:30～11:30 はじめてのハワ-3カ (会員様限定) 渡邊	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 川尻
11:00								
12:00	12:15～13:15 腸活ヨガ 川尻		12:15～13:15 凹ますヨガティス 渡邊	12:15～13:25 ディーブレスヨガ 前川		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 渡邊	12:15～13:15 アロマリラクセスヨガ HARVAL RELAX 渡邊	12:15～13:00 Nonstop Power Running 前川
13:00								
14:00	14:00～15:00 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 渡邊		14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の膵育中Edition 川尻	14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 渡邊		14:00～15:00 パワーヨガAdvances (会員様限定) 渡邊	14:00～15:00 SUMO YOGA 前川	14:00～15:00 背中美人ヨガ 川尻
15:00								
16:00	15:45～16:45 ホットピラティス 川尻						15:45～16:45 スタンダード60 前川	15:45～16:45 肩コリラクセスヨガ 前川
17:00								
18:00			17:30～18:30 スタンダード60 前川		17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 前川	17:30～18:30 ダイエットヨガ 川尻	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 前川	
19:00			19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 前川	19:00～20:00 スタンダード60 前川	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 川尻	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	21:00～21:45 Nonstop Power Running 前川	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 川尻	21:00～22:00 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 川尻		
22:00								

アルプラザ小杉店【8月9日～8月15日スケジュール】

	8月 9日(月)	8月 10日(火)	8月 11日(水)	8月 12日(木)	8月 13日(金)	8月 14日(土)	8月 15日(日)
9:00							
10:00		10:30～11:15 Nonstop Power Running 前川	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 前川		10:30～11:30 背中美人ヨガ 渡邊	10:30～11:30 スタンダード60 川尻	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 川尻
11:00							
12:00		12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川尻	12:15～13:15 ホットピラティス 川尻		12:15～13:15 スタンダード60 渡邊	12:15～13:00 Nonstop Power Running 前川	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 渡邊
13:00							
14:00		14:00～15:00 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 前川	14:00～15:00 ダイエットヨガ 前川		14:00～15:00 凹ますヨガティス 渡邊	14:00～15:00 腸活ヨガ 川尻	14:00～15:00 スタンダード60 未定
15:00	定 休 日						
16:00						15:45～16:45 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 前川	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 スタンダード60 渡邊		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 渡邊	17:30～18:15 Nonstop Power Running 前川	17:30～18:30 はじめてのハワ-3カ (会員様限定) 川尻	
19:00		19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 渡邊	19:00～19:45 Beat Drum Diet3.0 二の膵育中Edition 川尻	19:00～20:30 アドバンス90 (会員様限定) 川尻	19:00～20:10 ディーブレスヨガ 前川		
20:00							
21:00		21:00～22:00 スリムアッププレス 渡邊	21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 渡邊	21:00～22:00 スタンダード60 渡邊	21:00～22:00 肩コリラクセスヨガ 前川		
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▶



アルプラザ小杉店【8月16日～8月23日スケジュール】

	8月 16日(月)	8月 17日(火)	8月 18日(水)	8月 19日(木)	8月 20日(金)	8月 21日(土)	8月 22日(日)	8月 23日(月)
9:00	定 休 日							
10:00		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 渡邊	10:30～11:30 凹ますヨガティス 渡邊		10:30～11:30 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 川尻	10:30～11:30 ダイエットヨガ 前川	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 前川	
11:00								
12:00		12:15～13:15 スタンダード60 未定	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 渡邊		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 ココロカラダリセットヨガ 川尻	12:15～13:15 スタンダード60 未定	
13:00								
14:00		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 渡邊	14:00～15:00 スタンダード60 未定		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 川尻	14:00～15:10 ディープブレスヨガ 前川	14:00～14:45 Nonstop Power Running 前川	定 休 日
15:00								
16:00						15:45～16:30 腹筋MAX 渡邊	15:45～16:45 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST 渡邊	
17:00								
18:00		17:30～18:30 アロマリラクソスヨガ HARVAL RELAX 前川		17:30～18:30 肩コリラクソスヨガ 前川	17:30～18:30 スリムアップブレス 渡邊	17:30～18:30 スタンダード60 未定		
19:00		19:15～20:00 Nonstop Power Running 前川	19:00～20:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)川尻	19:15～20:15 スタンダード60 未定	19:15～20:15 SUMO YOGA 前川			
20:00								
21:00		21:00～22:00 腸活ヨガ 川尻	21:00～22:00 スタンダード60 前川	21:00～22:00 背中美人ヨガ 川尻	21:00～22:00 ホットピラティス 渡邊			
22:00								

アルプラザ小杉店【8月24日～8月31日スケジュール】

	8月 24日(火)	8月 25日(水)	8月 26日(木)	8月 27日(金)	8月 28日(土)	8月 29日(日)	8月 30日(月)	8月 31日(火)
9:00							定 休 日	
10:00	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 前川	10:30～11:30 ダイエットヨガ 川尻		10:30～11:30 腸活ヨガ 川尻	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腸育中Edition 川尻	10:30～11:30 スタンダード60 未定		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)渡邊
11:00								
12:00	12:30～13:30 肩コリラクソスヨガ 前川	12:15～13:15 スタンダード60 未定		12:15～13:15 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 川尻	12:15～13:15 ホットピラティス 渡邊	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 川尻		12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 川尻
13:00								
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 未定	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 川尻		14:00～15:00 背中美人ヨガ 川尻	14:00～15:00 スタンダード60 未定	14:00～14:45 腹筋MAX 渡邊		14:00～15:00 アロマリラクソスヨガ HARVAL RELAX 渡邊
15:00								
16:00					15:45～16:45 スリムアップブレス 渡邊	15:45～16:45 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST 川尻		
17:00	17:30～18:30 Sound Feel Yoga 川尻		17:30～18:30 スタンダード60 未定	17:30～18:30 凹ますヨガティス 渡邊	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 川尻			17:30～18:30 ダイエットヨガ 前川
18:00								
19:00	19:15～20:15 ホットピラティス 渡邊	19:00～20:00 アロマリラクソスヨガ HARVAL RELAX 渡邊	19:15～20:00 腹筋MAX 渡邊	19:15～20:15 スタンダード60 未定				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 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 セルトル美脚ヨガ 渡邊	21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 渡邊	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)渡邊				21:00～21:45 Nonstop Power Running 前川
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▶

