

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 18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								
10:00								
11:00	10:30～11:30 セルトル英脚ヨガ 速達		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 川尻	10:30～11:30 スリムアップブレス 速達		10:30～11:30 スタンダード60 速達	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)速達	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 川尻
12:00	12:15～13:15 脚活ヨガ 川尻		12:15～13:15 回ますヨガティス 速達	12:15～13:25 ディープレスヨガ 前川		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 速達	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 速達	12:15～13:00 Nonstop Power Running 前川
13:00								
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 速達		14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸膏中Edition 川尻	14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 速達		14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)速達	14:00～15:00 SUMO YOGA 前川	14:00～15:00 膏中美人ヨガ 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 肩コリラックスヨガ 前川
17:00			17:30～18:30 スタンダード60 前川		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ 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	
18:00								
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 アロマリラックスヨガ 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							
11:00		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 青中美人ヨガ 速達	10:30～11:30 スタンダード60 川尻	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 川尻
12:00							
13:00		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 速達	12:15～13:00 Nonstop Power Running 前川	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 速達
14:00		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 前川	14:00～15:00 ダイエットヨガ 前川		14:00～15:00 回ますヨガティス 速達	14:00～15:00 脚活ヨガ 川尻	14:00～15:00 スタンダード60 未定
15:00							
16:00							
17:00		17:30～18:30 スタンダード60 速達					
18:00							
19:00		19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 速達	19:00～19:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸膏中Edition 川尻	19:00～20:30 アドバンス90 (会員様限定) 川尻	19:00～20:10 ディープレスヨガ 前川	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)川尻	
20:00							
21:00		21:00～22:00 スリムアップブレス 速達	21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 速達	21:00～22:00 スタンダード60 速達	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 前川		
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に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。



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 アロマリラックスヨガ 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 ディープレスヨガ 前川	14:00～14:45 Nonstop Power Running 前川	
15:00								
16:00						15:45～16:45 腹筋MAX 渡邊	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 渡邊	
17:00					17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 前川	17:30～18:30 スリムアッププレス 渡邊	17:30～18:30 スタンダード60 未定	
18:00								
19:00		19:15～20:00 Nonstop Power Running 前川	19:00～20:00 はじめてのパワーヨガ (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 二の腕育中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 肩コリラックスヨガ 前川	12:15～13:15 スタンダード60 未定		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ 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	14:00～15:00 腹筋MAX 渡邊		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 渡邊
15:00								
16:00						15:45～16:45 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 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 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 渡邊	19:15～20:15 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 川尻	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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪

