

アルプラザ小杉店【5月1日～5月8日スケジュール】

2022年 5月 14日更新

	5月1日(日)	5月2日(月)	5月3日(火)	5月4日(水)	5月5日(木)	5月6日(金)	5月7日(土)	5月8日(日)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 勝田		10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 前川	10:30～11:30 スタンダード60 勝田	10:30～11:30 ダイエットヨガ 勝田	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 波邊	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 前川	
12:00	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 折戸				12:00～13:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 前川	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 勝田	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 波邊	12:00～13:10 【母の日特別企画】 Mother's Day Yoga 勝田
13:00								
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 折戸		14:00～15:00 ホットピラティス 波邊	14:00～15:00 スタンダード60 勝田	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 勝田	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 勝田	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 前川	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 前川
15:00								
16:00	15:45～16:45 ダイエットヨガ 勝田		15:45～16:30 BEAT CORE HIIT 勝田	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 波邊			15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 前川	15:45～16:45 スタンダード60 勝田
17:00								
18:00			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 前川	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 波邊	17:30～18:30 青中美人ヨガ 波邊		17:30～18:30 Sound Feel Yoga 前川	
19:00						19:00～20:00 ココロカラダリセットヨガ 波邊		
20:00								
21:00						21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)波邊		
22:00								

定
休
日

アルプラザ小杉店【5月9日～5月15日スケジュール】

	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)	5月15日(日)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 勝田	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 前川		10:30～11:30 スタンダード60 飼谷	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 勝田	10:30～11:30 青中美人ヨガ 波邊	
12:00		12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 勝田	12:30～13:30 骨盤矯正ヨガ 勝田		12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 飼谷	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)波邊	12:15～13:15 スタンダード60 未定
13:00							
14:00		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 勝田		14:00～15:10 ディープレスヨガ 飼谷	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 勝田	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 波邊	
15:00							
16:00						15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 波邊	15:45～16:45 ホットピラティス 波邊
17:00			17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 波邊	17:30～18:30 スリムアッププレス 波邊	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 波邊	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 波邊	
18:00							
19:00	19:00～20:00 肩コリラックスヨガ 前川	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 波邊	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 波邊	19:15～20:15 パワーヨガadvance (会員様限定)波邊			
20:00							
21:00	21:00～22:00 ダイエットヨガ 前川	21:00～22:00 スタンダード60 波邊	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 波邊	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 波邊			
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。



アルプラザ小杉店【5月16日～5月23日スケジュール】

	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)	5月22日(日)	5月23日(月)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 勝田	10:30～11:30 スタンダード60 未定		10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)渡邊	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 勝田	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 前川	
12:00								
13:00								
14:00		12:15～13:15 ダイエットヨガ 勝田	12:15～13:15 ホットピラティス 渡邊		12:15～13:15 スタンダード60 未定	12:15～13:25 ディープレスヨガ 前川	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 前川	
15:00								
16:00								
17:00								
18:00		17:30～18:30 もも筋ヨガティス 渡邊	17:30～18:30 スタンダード60 未定		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 勝田	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 前川		
19:00								
20:00		19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 勝田	19:00～20:00 育中美人ヨガ 渡邊		19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 勝田	19:15～20:15 スタンダード60 未定		
21:00								
22:00		21:00～22:00 スリムアッププレス 渡邊	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 勝田		21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 勝田	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 勝田		

アルプラザ小杉店【5月24日～5月31日スケジュール】

	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月28日(土)	5月29日(日)	5月30日(月)	5月31日(火)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)渡邊	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 勝田		10:30～11:30 スリムアッププレス 渡邊	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 勝田	10:30～11:30 スタンダード60 未定		10:30～11:30 Sound Feel Yoga 渡邊
12:00	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 渡邊	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 勝田		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 勝田	12:15～13:15 スタンダード60 未定	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 渡邊		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 渡邊
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 勝田	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)渡邊	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 前川	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 前川	17:30～18:30 スタンダード60 未定			17:30～18:15 Best Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 勝田
19:00	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 前川	19:15～20:15 ホットピラティス 渡邊	19:15～20:15 スタンダード60 未定	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 前川				19:00～20:30 アドバンス90 (会員様限定) 前川
20:00								
21:00	21:00～22:00 SUMO YOGA 前川	21:00～22:00 スタンダード60 未定	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 前川	21:00～22:00 スタンダード60 未定				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 勝田
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。

