

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		定 休 日						
10:00								
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 勝田		10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 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 渡邊	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		12:15～13:15 スタンダード60 渡邊	12:15～13:15 スリムアッププレス 渡邊	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 渡邊	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 渡邊	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 産せる身体をつくる 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		15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 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 渡邊		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 渡邊	17:30～18:30 育中美人ヨガ 渡邊		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3g 渡邊		
20:00								
21:00						21:00～22:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定) 渡邊		
22:00								

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	定 休 日						
10:00		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 鍋谷	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 勝田	10:30～11:30 育中美人ヨガ 渡邊
11:00							
12:00		12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 勝田	12:30～13:30 骨盤矯正ヨガ 勝田		12:15～13:15 産せる身体をつくる ダイエットヨガ 鍋谷	12:15～13:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定) 渡邊	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 ディーププレスヨガ 鍋谷	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 勝田	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 渡邊
15:00							
16:00						15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 渡邊	15:45～16:45 ホットピラティス 渡邊
17:00							
18:00			17:30～18:30 ココロカラダリセット3g 渡邊	17:30～18:30 スリムアッププレス 渡邊	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 渡邊	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 渡邊	
19:00		19:00～20:00 肩コリラックスヨガ 前川	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 渡邊	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 渡邊	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) 渡邊		
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 渡邊	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 渡邊	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 渡邊		
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【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	定 休 日							定 休 日
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 はじめてのハーヨガ (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 アロマリラクセスヨガ FRUTTY DIET 前川	
12:00								
13:00		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 ディープブレスヨガ 前川	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 前川	
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 渡邊			14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 勝田	14:00～15:00 スタンダード60 未定	
15:00								
16:00						15:45～16:45 スタンダード60 未定	15:45～16:45 ダイエットヨガ 前川	
17:00								
18:00		17:30～18:30 もも尻ヨガティス 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 肩コリラクセスヨガ 前川		
19:00			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			
20:00		19:15～20:15 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 勝田						
21:00		21:00～22:00 スリムアッププレス 渡邊	21:00～22:00 アロマリラクセスヨガ 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			
22:00								

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							定 休 日	
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 アロマリラクセスヨガ 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 勝田		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 FRUTTY DIET 勝田	14:00～15:00 育中美人ヨガ 渡邊	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 前川		14:00～15:00 スタンダード60 未定
15:00								
16:00					15:45～16:45 ココカラダリセットヨガ 前川	15:45～16:45 もも尻ヨガティス 渡邊		
17:00								
18:00	17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 勝田	17:30～18:30 はじめてのハーヨガ (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 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中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 肩コリラクセスヨガ 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 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 勝田
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。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♪

