

アルプラザ小杉店【6月1日～6月8日スケジュール】

2022年 5月15日更新

| | 6月1日(水) | 6月2日(木) | 6月3日(金) | 6月4日(土) | 6月5日(日) | 6月6日(月) | 6月7日(火) | 6月8日(水) |
|-------|---|--|--|--|--|---------|---|---|
| 9:00 | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | |
| 11:00 | 10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 勝田 | | 10:30～11:30 SUMO YOGA 前川 | 10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 渡邊 | 10:30～11:30 スリムアッププレス 渡邊 | | 10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 勝田 | 10:30～11:30 スタンダード60 菅家 |
| 12:00 | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00～15:00 セトル美脚ヨガ 勝田 | | 14:00～15:00 ホットピラティス 渡邊 | 14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) 渡邊 | 14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 渡邊 | | 14:00～15:00 スタンダード60 菅家 | |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | 15:45～16:45 スタンダード60 菅家 | 15:45～16:30 Beet Drum Diet3.0 二の躰育中Edition 勝田 | | | |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | | 17:30～18:30 スタンダード60 菅家 | 17:30～18:30 育中美人ヨガ 渡邊 | 17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 勝田 | | | 17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ HARVAL RELAX 渡邊 | 17:00～18:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 前川 |
| 19:00 | 19:00～20:00 スタンダード60 菅家 | 19:15～20:15 ダイエットヨガ 勝田 | 19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 勝田 | | | | 19:15～20:15 Sound Feel Yoga 渡邊 | 19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 渡邊 |
| 20:00 | | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00～22:00 癒せる身体をつくる ダイエットヨガ 前川 | 21:00～22:00 はじめての「ハーヨガ」 (会員様限定) 渡邊 | 21:00～22:00 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 勝田 | | | | 21:00～22:00 肩コリラクセスヨガ 前川 | 21:00～22:00 もも尻ヨガティス 渡邊 |
| 22:00 | | | | | | | | |

定休日

アルプラザ小杉店【6月9日～6月15日スケジュール】

| | 6月9日(木) | 6月10日(金) | 6月11日(土) | 6月12日(日) | 6月13日(月) | 6月14日(火) | 6月15日(水) |
|-------|---|--|--|--|----------|-----------------------------------|---|
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | | 10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 渡邊 | 10:30～11:30 スタンダード60 菅家 | 10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) 渡邊 | | 10:30～11:30 育中美人ヨガ 渡邊 | 10:30～11:30 肩コリラクセスヨガ 前川 |
| 11:00 | | | | | | | |
| 12:00 | | 12:15～13:15 スタンダード60 菅家 | 12:15～13:00 Beet Drum Diet3.0 二の躰育中Edition 勝田 | 12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 前川 | | 12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 渡邊 | 12:15～13:15 スタンダード60 菅家 |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | | 14:00～15:00 はじめての「ハーヨガ」 (会員様限定) 渡邊 | 14:00～15:00 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 渡邊 | 14:00～15:00 もも尻ヨガティス 渡邊 | | 14:00～15:10 ディープブレスヨガ 前川 | 14:00～15:00 SUMO YOGA 前川 |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | 15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 前川 | 15:45～16:45 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 勝田 | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | 17:30～18:30 スタンダード60 菅家 | 17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 勝田 | 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 菅家 | |
| 19:00 | 19:00～20:30 アドバンス90 (会員様限定) 前川 | 19:15～20:15 スタンダード60 菅家 | | | | 19:15～20:15 セトル美脚ヨガ 勝田 | 19:00～20:00 はじめての「ハーヨガ」 (会員様限定) 渡邊 |
| 20:00 | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00～22:00 肩コリラクセスヨガ 前川 | 21:00～22:00 ダイエットヨガ 勝田 | | | | 21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 勝田 | 21:00～22:00 アロマリラクセスヨガ HARVAL RELAX 渡邊 |
| 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 ※受付時間以外に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予約はこちらからト



アルプラザ小杉店【6月16日～6月23日スケジュール】

| | 6月16日(木) | 6月17日(金) | 6月18日(土) | 6月19日(日) | 6月20日(月) | 6月21日(火) | 6月22日(水) | 6月23日(木) | |
|-------|----------------------------------|--|---|--|-------------|----------|---|---|--|
| 9:00 | | | | | 定 休 日 | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | |
| 11:00 | | 10:30～11:40 ディープブレスヨガ 前川 | 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 菅家 | | | 10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 勝田 | 10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 前川 | |
| 12:00 | | 12:15～13:15 ダイエットヨガ 勝田 | 12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) 渡邊 | 12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 前川 | | | 12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 前川 | 12:30～13:30 リンパデトックスヨガ 前川 | |
| 13:00 | | | | | | | | | |
| 14:00 | | 14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 前川 | 14:00～15:00 癒せる身体をつくる 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 勝田 | | | 14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 勝田 | | |
| 15:00 | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | 15:45～16:45 スタンダード60 菅家 | 15:45～16:30 BEAT CORE HIIT 勝田 | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | |
| 18:00 | 17:30～18:30 スタンダード60 菅家 | 17:30～18:30 Sound Feel Yoga 渡邊 | 17:30～18:30 もも尻ヨガティス 渡邊 | | | | | 17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 勝田 | 17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 前川 |
| 19:00 | 19:15～20:15 ココカラダリセットヨガ 渡邊 | 19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 勝田 | | | | | 19:00～20:00 ホットピラティス 前川 | 19:15～20:15 スタンダード60 菅家 | 19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 勝田 |
| 20:00 | | | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00～22:00 スリムアップブレス 渡邊 | 21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 渡邊 | | | | | 21:00～22:00 スタンダード60 菅家 | 21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 勝田 | 21:00～22:10 ディープブレスヨガ 前川 |
| 22:00 | | | | | | | | | |

AP小杉店【6月24日～6月30日スケジュール】

| | 6月24日(金) | 6月25日(土) | 6月26日(日) | 6月27日(月) | 6月28日(火) | 6月29日(水) | 6月30日(木) | |
|-------|---|--|--|----------|-------------|--|---|---|
| 9:00 | | | | | 定 休 日 | | | |
| 10:00 | | | | | | | | |
| 11:00 | 10:30～11:30 スタンダード60 菅家 | 10:30～11:30 Sound Feel Yoga 前川 | 10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 勝田 | | | 10:30～11:30 スタンダード60 菅家 | 10:30～11:30 もも尻ヨガティス 菅根原 | |
| 12:00 | 12:00～13:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 前川 | 12:15～13:15 ホットピラティス 前川 | 12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 勝田 | | | 12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 勝田 | 12:15～13:15 スタンダード60 菅家 | |
| 13:00 | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 前川 | 14:00～15:00 スタンダード60 菅家 | 14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 勝田 | | | | 14:00～15:00 腸活ヨガ 菅根原 | |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 16:00 | | 15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 勝田 | 15:45～16:45 スタンダード60 菅家 | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | | 17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 勝田 | | | | 17:30～18:30 スタンダード60 菅家 | | 17:30～18:30 SUMO YOGA 前川 |
| 19:00 | 19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 勝田 | | | | | 19:15～20:15 ホットピラティス 前川 | 19:00～20:00 癒せる身体をつくる ダイエットヨガ 前川 | 19:15～20:15 スタンダード60 菅家 |
| 20:00 | | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00～22:00 スタンダード60 菅家 | | | | | 21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 前川 | 21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 前川 | 21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 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 ※受付時間以外に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▶

