

アルプラザ小杉店【11月1日～11月8日スケジュール】

2023年 10月 28日更新

	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)	11月5日(日)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)
9:00						定休日		
10:00								
10:30～11:30	スタンダード60 飯島		10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 菅根原	10:30～11:30 ホットピラティス 菅根原	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内		10:30～11:30 スリムアッププレス 菅根原	10:30～11:30 腸活ヨガ 菅根原
11:00								
12:00								
12:15～13:15	腫トレ ビューティーヨガ 菅根原		12:15～13:15 瘦せる身体をつくる 田中	12:15～13:15 スタンダード60 飯島	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 飯島		12:15～13:15 スタンダード60 飯島	12:15～13:15 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定) 竹内
13:00								
14:00	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 飯島		12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 菅根原	14:00～15:00 エアロビヨガ 田中	14:00～15:00 背中美人ヨガ 竹内		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 菅根原	
15:00								
16:00			15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 田中	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 飯島	15:45～16:45 スタンダード60 飯島			
17:00								
18:00		17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 田中	17:30～18:30 スタンダード60 飯島	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 田中			17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 田中	17:30～18:30 スタンダード60 飯島
19:00	18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定) 菅根原	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 飯島					19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 飯島	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 竹内
20:00								
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 竹内	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) 田中					21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 田中	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 飯島
22:00								

アルプラザ小杉店【11月9日～11月15日スケジュール】

	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)	11月12日(日)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)
9:00							
10:00							
10:30～11:30		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 竹内	10:30～11:30 スタンダード60 飯島	10:30～11:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定) 竹内		10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 田中	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 菅根原
11:00							
12:00		12:15～13:15 スタンダード60 飯島	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 田中	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 田中		12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 菅根原	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) 田中
13:00							
14:00		14:00～15:00 背中美人ヨガ 竹内	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 菅根原	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 竹内		14:00～15:00 ホットピラティス 田中	14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 菅根原
15:00							
16:00		15:45～16:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 田中		15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2 菅根原			
17:00							
17:30～18:30	パワーヨガAdvance (会員様限定) 田中	17:30～18:30 腸活ヨガ 菅根原	17:30～18:30 スリムアッププレス 菅根原			17:30～18:30 スタンダード60 飯島	
18:00							
19:00	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 菅根原	19:15～20:15 瘦せる身体をつくる 田中				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 菅根原	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 飯島
20:00							
21:00	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 田中	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 菅根原				21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 飯島	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 田中
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【11月16日～11月23日スケジュール】

	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)	11月19日(日)	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)
9:00					定 休 日			
10:00								
11:00		10:30～11:30 スタンダード60 飯島	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 竹内	10:30～11:30 エアロビヨガ 奥村		10:30～11:30 はじめてのハワーカ (会員様限定)竹内	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 飯島	10:30～11:30 スタンダード60 飯島
12:00		12:15～13:15 腸活ヨガ 田中	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 奥村	12:15～13:15 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX 田中		12:15～13:15 ココロカラダリセット30 飯島	12:15～13:25 ディープブレスヨガ 奥村	12:15～13:15 エアロビヨガ 竹内
13:00								
14:00		14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 飯島	14:00～15:00 全身とどう 寝たまんまヨガ 竹内	14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 奥村		14:00～15:00 背中美人ヨガ 竹内		14:00～15:00 はじめてのハワーカ (会員様限定)奥村
15:00								
16:00			15:45～16:55 ディープブレスヨガ 奥村	15:45～16:45 痩せる身体をつくる 田中				15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 飯島
17:00								
18:00	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 飯島	17:30～18:30 ココロカラダリセット30 奥村	17:40～18:25 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 飯島			17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 奥村	17:30～18:30 エアロビヨガ 竹内	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 竹内
19:00								
20:00	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 田中	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)田中				19:15～20:15 スタンダード60 飯島	19:15～20:15 腫トレ ビューティーヨガ 奥村	
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 飯島	21:00～22:00 ホットピラティス 奥村				21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 奥村	21:00～22:00 全身とどう 寝たまんまヨガ 竹内	
22:00								

アルプラザ小杉店【11月24日～11月30日スケジュール】

	11月24日(金)	11月25日(土)	11月26日(日)	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)
9:00				定 休 日			
10:00							
11:00	10:30～11:30 ココロカラダリセット30 飯島	10:30～11:30 エアロビヨガ 竹内	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 田中		10:30～11:30 ココロカラダリセット30 飯島	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 飯島	
12:00	12:15～13:15 背中美人ヨガ 竹内	12:15～13:15 全身とどう 寝たまんまヨガ 竹内	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 奥村		12:15～13:15 もも尻ヨガティス 五井	12:15～13:15 腸活ヨガ 田中	
13:00							
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 飯島	14:00～15:30 EX/パワーヨガ (会員様限定)田中	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 田中		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 飯島	14:00～15:00 スタンダード60 飯島	
15:00							
16:00		16:05～16:50 BEAT CORE HIIT 奥村	15:45～16:55 ディープブレスヨガ 奥村				
17:00							
18:00	17:30～18:30 はじめてのハワーカ (会員様限定)奥村	17:30～18:30 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 田中			17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 竹内		17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 田中
19:00							
20:00	19:15～20:15 全身とどう 寝たまんまヨガ 竹内				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 五井	19:15～20:15 痩せる身体をつくる 田中	19:15～20:15 全身とどう 寝たまんまヨガ 竹内
21:00	21:00～22:00 腫トレ ビューティーヨガ 奥村				21:00～22:00 はじめてのハワーカ (会員様限定)竹内	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 竹内	21:00～22:00 エアロビヨガ 田中
22:00							