

# 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								
10:00			10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 曾根原	10:30～11:30 ホットピラティス 曾根原	10:30～11:30 全身とのう 寝たまんまヨガ 竹内		10:30～11:30 スリムアップブレス 曾根原	10:30～11:30 腸活ヨガ 曾根原
11:00								
12:00		12:15～13:15 脚トレ ピューティヨガ 曾根原	12:15～13:15 痩せる身体をつくる 田中	12:15～13:15 スタンダード60 飯島	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 曾根原		12:15～13:15 スタンダード60 飯島	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (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			14:00～15:00 エアロピヨガ 田中	14:00～15:00 青中美人ヨガ 竹内		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 曾根原	
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		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
18:00								
19:00	18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定) 曾根原	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 飯島					19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中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								

定  
休  
日

# 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							
11:00		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 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)竹内		10:30～11:30 免疫セラピヨガ 田中	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 曾根原
12:00							
13:00		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 曾根原	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)田中
14:00			14:00～15:00 青中美人ヨガ 竹内	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 曾根原	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 脚トレ ピューティヨガ 曾根原
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 曾根原		17:30～18:30 スタンダード60 飯島	
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 曾根原	17:30～18:30 スリムアップブレス 曾根原			
18:00							
19:00	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 曾根原	19:15～20:15 痩せる身体をつくる 田中				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 曾根原	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 飯島
20:00							
21:00	21:00～22:00 免疫セラピヨガ 田中	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 曾根原			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							

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【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								
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 はじめてのパワーヨガ (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								
13:00		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 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 田中		12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 飯島	12:15～13:25 ディープレスヨガ 奥村	12:15～13:15 エアロビヨガ 竹内
14:00		14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の脚育中Edition 飯島	14:00～16:00 全身ととのう 妻たまんまヨガ 竹内	14:00～16:00 黒トレ ピューティーヨガ 奥村		14:00～15:00 背中美人ヨガ 竹内		14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)奥村
15:00								
16:00								15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の脚育中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ヨガ 奥村	17:40～18:25 Beat Drum Diet3.0 二の脚育中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 黒トレ ピューティーヨガ 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 全身ととのう 妻たまんまヨガ 竹内	
22:00								

定  
休  
日

## 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								
10:00								
11:00		10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 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ヨガ 飯島	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の脚育中Edition 飯島	
12:00								
13:00		12:15～13:15 背中美人ヨガ 竹内	12:15～13:15 全身ととのう 妻たまんまヨガ 竹内	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 奥村		12:15～13:15 もも房ヨガティス 五井	12:15～13:15 腸活ヨガ 田中	
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								
17:00								
18:00		17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)奥村	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ 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 全身ととのう 妻たまんまヨガ 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 全身ととのう 妻たまんまヨガ 竹内
21:00		21:00～22:00 黒トレ ピューティーヨガ 奥村				21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (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								

定  
休  
日