

# アルプラザ小杉店【12月1日～12月8日スケジュール】

2023年 11月 15日更新

	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定)竹内	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUIT DIET 田中	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 飯島		10:30～11:30 痩せる身体をつくる 田中	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 田中		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 竹内
12:00								
13:00	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 大畠	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 飯島	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 五井		12:15～13:15 エアロビヨガ 竹内	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 飯島		12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 大畠
14:00	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内	14:00～15:00 腸活ヨガ 田中	14:00～15:00 スタンダード60 飯島		14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 田中	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 田中		14:00～15:00 背中美人ヨガ 竹内
15:00								
16:00		15:45～16:45 スタンダード60 飯島	15:45～16:45 もも尻ヨガティス 五井					
17:00								
18:00	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 飯島	17:30～18:30 ホットピラティス 田中		17:30～18:30 スタンダード60 飯島		17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 飯島	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 飯島	
19:00	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 大畠				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 竹内	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 飯島	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 大畠
20:00								
21:00	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 飯島			21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 飯島	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 竹内	21:00～22:00 エアロビヨガ 竹内	21:00～22:00 スタンダード60 飯島	
22:00								

# アルプラザ小杉店【12月9日～12月15日スケジュール】

	12月9日(土)	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 背中美人ヨガ 竹内	10:30～11:30 スタンダード60 飯島		10:30～11:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定)竹内	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 竹内		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 飯島
12:00							
13:00				12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 竹内	12:15～13:15 ホットピラティス 田中		12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内
14:00	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 飯島		14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 飯島		14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 飯島	
15:00							
16:00	15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 飯島	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 田中					
17:00				17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 田中	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 飯島	17:30～18:30 痩せる身体をつくる 田中	17:30～18:30 腸活ヨガ 田中
18:00							
19:00				19:15～20:15 スタンダード60 飯島	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)田中	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 五井	19:15～20:15 背中美人ヨガ 竹内
20:00							
21:00				21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 田中	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 飯島	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田中	21:00～22:00 SUMO YOGA 田中
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【12月16日～12月23日スケジュール】

	12月16日(土)	12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)
9:00								
10:00	10:20～10:30 アサヒ解脱「コブラのポーズ」	10:30～11:30 フェスタ特別レッスン 飯島	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 田中	10:30～11:30 エアロビヨガ 田中	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 竹内		10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 飯島	10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 竹内
11:00								
12:00	12:05～12:15 アサヒ解脱 【手を上にあげるポーズ】			12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内	12:15～13:15 スタンダード60 飯島		12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)田中	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内
13:00								
14:00	13:35～13:45 アサヒ解脱【脚筋前屈】	14:00～15:00 (復活)整体ヨガ 田中	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 田中	14:00～15:00 脚活ヨガ 田中	14:00～14:45 Movie Heroine Yoga 竹内		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 飯島	14:00～15:00 ホットピラティス 田中
15:00								
16:00	15:35～15:45 アサヒ解脱【肩のポーズ】	15:45～17:15 ステップアップ アサナWS 大畠	16:45～16:30 Movie Heroine Yoga 竹内				15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 竹内	
17:00								
18:00				17:30～18:30 スタンダード60 飯島		17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 大畠	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 五井	17:30～18:30 痩せる身体をつくる 田中
19:00				19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)竹内		19:15～20:15 スタンダード60 飯島	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 田中	
20:00								
21:00				21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 飯島	21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 飯島	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 大畠	21:00～22:00 もも肩ヨガティス 五井	
22:00								

定  
休  
日

## アルプラザ小杉店【12月24日～12月31日スケジュール】

	12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 田中		10:30～11:30 スタンダード60 飯島	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の脚膏中Edition 飯島		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 飯島		
12:00	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の脚膏中Edition 飯島		12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)竹内	12:15～13:15 (復活)整体ヨガ 田中		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 竹内		
13:00								
14:00	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)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	15:45～16:45 ココロカラダリセットヨガ 飯島					15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 竹内		
17:00								
18:00				17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 田中	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)田中	17:30～18:30 ホットピラティス 田中		
19:00				19:15～20:15 膏中美人ヨガ 竹内	19:15～20:00 Movie Heroine Yoga 竹内	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 竹内		
20:00								
21:00				21:00～22:00 (復活)整体ヨガ 田中	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内	21:00～22:00 SUMO YOGA 田中		
22:00								

定  
休  
日

年  
末  
年  
始  
休  
業