

# アルプラザ小杉店【2月1日～2月8日スケジュール】

2023年2月5日更新

	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月4日(土)	2月5日(日)	2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 ココカラダリセットヨガ 青木		10:30～11:30 スタンダード60 山内	10:30～11:30 ポールでゆがみとりヨガ 田中	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)勝田		10:30～11:40 ディープブレスヨガ 青木	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 曾根原
12:00								
13:00								
14:00	14:00～15:00 背中美人ヨガ 青木		14:00～15:00 リンドバックスヨガ 山内	14:00～14:50 全身引締MAX 田中	14:00～15:00 スタンダード60 竹内		14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 曾根原	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 勝田
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	19:00～20:00 フェイスアップヨガ 田中		19:15～20:15 スタンダード60 竹内	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 勝田	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 曾根原		17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 勝田	17:30～18:30 スタンダード60 竹内
20:00								
21:00	21:00～22:00 ダイエットヨガ 勝田	21:00～22:00 とのえてゆがみとりヨガ 田中	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 勝田				19:15～20:15 スタンダード60 竹内	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 曾根原
22:00								

# アルプラザ小杉店【12月9日～12月15日スケジュール】

	2月9日(木)	2月10日(金)	2月11日(土)	2月12日(日)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)
9:00							
10:00							
11:00			10:30～11:30 もも尻ヨガティス 曾根原	10:30～11:30 スタンダード60 竹内	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 曾根原	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 田中	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 勝田
12:00							
13:00							
14:00			12:15～13:15 スタンダード60 竹内	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 曾根原	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 田中	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)田中
15:00							
16:00							
17:00							
18:00			14:00～15:00 腸活ヨガ 曾根原	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 勝田	14:00～15:00 スタンダード60 竹内	14:00～15:00 とのえてゆがみとりヨガ 田中	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 勝田
19:00							
20:00							
21:00	21:00～22:00 ボールでゆがみとりヨガ 勝田	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 勝田					17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 曾根原
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【2月16日～2月23日スケジュール】

	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)	2月19日(日)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 腸活ヨガ 曾根原	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 曾根原	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 曾根原		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)田中	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 曾根原	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 曾根原
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00		17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 田中	17:30～18:30 青盤矯正ヨガ 勝田	17:30～18:15 Best Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 勝田		17:30～18:30 ダイエットヨガ 勝田	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 竹内	17:30～18:30 背中美人ヨガ 田中
19:00		19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)勝田	19:15～20:15 エアロビヨガ 田中			19:15～20:15 スタンダード60 竹内	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 勝田	
20:00								
21:00	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 田中		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 勝田			21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 竹内	21:00～22:00 スタンダード60 竹内	
22:00								

定  
休  
日

## AP小杉店【2月24日～2月28日スケジュール】

	2月24日(金)	2月25日(土)	2月26日(日)	2月27日(月)	2月28日(火)
9:00					
10:00					
11:00		10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 勝田	10:30～11:30 ダイエットヨガ 勝田	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 竹内	10:30～11:20 全身引締MAX 田中
12:00		12:15～13:15 エアロビヨガ 田中	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 田中	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 勝田	12:15～13:15 スタンダード60 竹内
13:00					
14:00	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)勝田	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 曾根原	14:00～15:00 スタンダード60 竹内	14:00～15:00 腸活ヨガ 田中	
15:00					
16:00					
17:00					
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 竹内	17:30～18:30 腸活 ピューティーヨガ 曾根原		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 勝田	
19:00	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 曾根原			19:15～20:15 スリムアッププレス 曾根原	
20:00					
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 竹内			21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 勝田	
22:00					

定  
休  
日

### オンライン講座のご案内

- ◆もっとわたしを好きになるRYT200オンライン講座
- ◆ボディメイクワークショップ
- ◆瞑想指導者養成講座

オンラインワークショップの詳細は

- :ヨガをさらに深めたい方向けの、資格が取得できる講座 RYT200は1番知名度が高い国際的なヨガ資格  
:骨格・筋肉・マインドからアプローチをかけ、ボディメイク方法が分かる! 体が変わる! WS  
:脳科学・心理学の見地から、瞑想の効果、それ出会いのための方法を実践を通して身につけていく講座

