

# 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 ココロ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 ボールでゆがみとりヨガ 田中	10:30～11:30 はじめてのハワーヨガ (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	12:15～13:15 スタンダード60 竹内		12:15～13:15 SUMO YOGA 田中	12:15～13:15 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX 勝田	12:15～13:15 腸活ヨガ 曾根原		12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 曾根原	12:15～13:15 リンパドレナージュ 勝田
14:00	14:00～15:00 育中美人ヨガ 青木		14:00～15:00 リンパドレナージュ 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 免疫セラピーヨガ 青木	
15:00								
16:00				15:45～16:45 スタンダード60 竹内	15:45～16:45 Sound Feel Yoga 曾根原			
17:00								
18:00		17:30～18:30 エアロピヨガ 田中	17:30～18:30 スタンダード60 竹内	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
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				19:15～20:15 スタンダード60 竹内	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 曾根原
20:00								
21:00	21:00～22:00 ダイエットヨガ 勝田	21:00～22:00 ととのえてゆがみとりヨガ 田中	21:00～22:00 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 勝田				21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 勝田	21:00～22:00 スタンダード60 竹内
22:00								

定休日

# 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 二の腕育中Edition 曾根原		10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX 田中	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 勝田
12:00							
13:00		12:15～13:15 スタンダード60 竹内	12:15～13:15 アロマリラクセスヨガ 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
14:00		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
15:00							
16:00			15:45～16:45 ホットピラティス 曾根原	15:45～16:45 育中美人ヨガ 田中			
17:00							
18:00	17:30～18:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)勝田	17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 勝田	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 勝田			17:30～18:30 肩コリラクセスヨガ 曾根原	
19:00	19:15～20:15 スリムアップブレス 曾根原	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)青木				19:15～20:15 スタンダード60 竹内	19:00～19:50 全身引締MAX 曾根原
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				21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 曾根原	21:00～22:00 スタンダード60 竹内
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【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					定 休 日			
10:00								
11:00		10:30～11:30 購活ヨガ 菅根原	10:30～11:30 もも原ヨガティス 菅根原	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 菅根原		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 菅根原	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 菅根原
12:00								
13:00		12:15～13:15 スタンダード60 竹内	12:15～13:15 ボールでゆがみとリヨ 勝田	12:15～13:15 ホットピラティス 田中		12:15～13:16 スリムアッププレス 菅根原	12:15～13:45 EX/パワーヨガ (会員様限定)田中	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 田中
14:00		14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 菅根原	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 菅根原	14:00～14:50 全身引輪MAX 菅根原		14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 菅根原		14:00～15:00 スタンダード60 竹内
15:00								
16:00			15:45～16:45 スタンダード60 竹内	15:45～16:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 田中				15:45～16:45 ホットピラティス 菅根原
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 骨盤矯正ヨガ 勝田	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中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								
20:00	19:15～20:15 はじめての「ワーク」 (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	
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								

## 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				定 休 日	
10:00					
11:00	10:30～11:30 ボールでゆがみとリヨ 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 全身引輪MAX 田中
12:00					
13:00	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
14:00	14:00～15:00 はじめての「ワーク」 (会員様限定)勝田	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 菅根原	14:00～15:00 スタンダード60 竹内		14:00～15:00 購活ヨガ 田中
15:00					
16:00		15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)田中	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 勝田		
17:00					
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 竹内	17:30～18:30 腫トレ ビューティーヨガ 菅根原			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 勝田
19:00					
20:00	19:15～20:15 もも原ヨガティス 菅根原				19:15～20:15 スリムアッププレス 菅根原
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					

### 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

：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、それに出会うための方法を実践を通して身につけていく講座

オンラインワークショップの詳細は

