

# アルプラザ小杉店【6月1日～6月8日スケジュール】

2023年 5月 18日更新

|       | 6月 1日(木)                       | 6月 2日(金)                               | 6月 3日(土)                               | 6月 4日(日)                                        | 6月 5日(月)    | 6月 6日(火)                               | 6月 7日(水)                                       | 6月 8日(木)                        |
|-------|--------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------|
| 9:00  |                                |                                        |                                        |                                                 | 定<br>休<br>日 |                                        |                                                |                                 |
| 10:00 |                                |                                        |                                        |                                                 |             |                                        |                                                |                                 |
| 11:00 |                                | 10:30～11:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>竹内          | 10:30～11:30<br>免疫セラピーヨガ<br>田中          | 10:30～11:30<br>Sound Feel Yoga<br>曾根原           |             | 10:30～11:30<br>もも尻ヨガティス<br>曾根原         | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>田中 |                                 |
| 12:00 |                                |                                        |                                        |                                                 |             |                                        |                                                |                                 |
| 13:00 |                                | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>飯島          | 12:15～13:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>竹内          | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>竹内                 |             | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>飯島          | 12:15～13:15<br>スリムアッププレス<br>曾根原                |                                 |
| 14:00 |                                | 14:00～15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>竹内        | 14:00～15:00<br>エアロビヨガ<br>田中            | 14:00～15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>曾根原 |             | 14:00～15:00<br>腫トレ<br>ビューティーヨガ<br>曾根原  | 14:00～15:00<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)田中       |                                 |
| 15:00 |                                |                                        |                                        |                                                 |             |                                        |                                                |                                 |
| 16:00 |                                |                                        | 15:45～16:45<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>竹内 | 15:45～16:45<br>セルトル美脚ヨガ<br>竹内                   |             |                                        |                                                |                                 |
| 17:00 |                                |                                        |                                        |                                                 |             |                                        |                                                |                                 |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>肩コリラックスヨガ<br>田中 | 17:30～18:30<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>曾根原 | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>飯島          |                                                 |             | 17:30～18:30<br>SUMO YOGA<br>田中         |                                                | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>飯島   |
| 19:00 |                                |                                        |                                        |                                                 |             |                                        |                                                |                                 |
| 20:00 | 19:15～20:15<br>ホットピラティス<br>曾根原 | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>飯島          |                                        |                                                 |             | 19:15～20:15<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>竹内 | 19:15～20:00<br>BEAT CORE HIIT<br>曾根原           | 19:15～20:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>竹内   |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>背中美人ヨガ<br>田中    | 21:00～22:00<br>腸活ヨガ<br>曾根原             |                                        |                                                 |             | 21:00～22:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>竹内          | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>飯島                  | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>竹内 |
| 22:00 |                                |                                        |                                        |                                                 |             |                                        |                                                |                                 |

# アルプラザ小杉店【6月9日～6月15日スケジュール】

|       | 6月 9日(金)                                         | 6月 10日(土)                                               | 6月 11日(日)                               | 6月 12日(月)   | 6月 13日(火)                              | 6月 14日(水)                                | 6月 15日(木)                       |
|-------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|----------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|
| 9:00  |                                                  |                                                         |                                         | 定<br>休<br>日 |                                        |                                          |                                 |
| 10:00 |                                                  |                                                         |                                         |             |                                        |                                          |                                 |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>エアロビヨガ<br>田中                      | 10:30～11:30<br>腸活ヨガ<br>曾根原                              | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>飯島           |             | 10:30～11:30<br>腫トレ<br>ビューティーヨガ<br>曾根原  | 10:30～11:30<br>もも尻ヨガティス<br>曾根原           |                                 |
| 12:00 |                                                  |                                                         |                                         |             |                                        |                                          |                                 |
| 13:00 | 12:15～13:15<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>竹内           | 12:15～13:15<br>ホットピラティス<br>田中                           | 12:15～13:15<br>ととのえてゆがみとりヨガ<br>田中       |             | 12:15～13:15<br>はじめてのハワ-ヨガ<br>(会員様限定)田中 | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>飯島            |                                 |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>ポールでゆがみとりヨガ<br>田中                 | 14:00～14:45<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腸育中Edition<br>曾根原 | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>飯島           |             | 14:00～15:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>曾根原 |                                          |                                 |
| 15:00 |                                                  |                                                         |                                         |             |                                        |                                          |                                 |
| 16:00 |                                                  | 15:45～16:45<br>スタンダード60<br>飯島                           | 15:45～17:15<br>EXパワーヨガ<br>(会員様限定)<br>田中 |             |                                        |                                          |                                 |
| 17:00 |                                                  |                                                         |                                         |             |                                        |                                          |                                 |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>曾根原 | 17:30～18:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>田中               |                                         |             | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>飯島          | 17:30～18:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>竹内            | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>竹内 |
| 19:00 |                                                  |                                                         |                                         |             |                                        |                                          |                                 |
| 20:00 | 19:15～20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>竹内                  |                                                         |                                         |             | 19:15～20:15<br>背中美人ヨガ<br>田中            | 19:15～20:15<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)田中 | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>飯島   |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>Sound Feel Yoga<br>曾根原            |                                                         |                                         |             | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>飯島          | 21:00～22:00<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>竹内   | 21:00～22:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>竹内   |
| 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【6月16日～6月23日スケジュール】

|       | 6月 16日(金)                              | 6月 17日(土)                                       | 6月 18日(日)                      | 6月 19日(月)   | 6月 20日(火)                                               | 6月 21日(水)                                      | 6月 22日(木)                             | 6月 23日(金)                              |
|-------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|
| 9:00  |                                        |                                                 |                                | 定<br>休<br>日 |                                                         |                                                |                                       |                                        |
| 10:00 |                                        |                                                 |                                |             |                                                         |                                                |                                       |                                        |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>曾根原 | 10:30～11:15<br>BEAT CORE HIIT<br>曾根原            | 10:30～11:30<br>フェイスアップヨガ<br>田中 |             | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>飯島                           | 10:30～11:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>田中      |                                       | 10:30～11:30<br>腸活ヨガ<br>曾根原             |
| 12:00 |                                        |                                                 |                                |             |                                                         |                                                |                                       |                                        |
| 12:15 | 12:15～13:15<br>SUMO YOGA<br>田中         | 12:15～13:15<br>免疫セラピーヨガ<br>田中                   | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>飯島  |             | 12:15～13:15<br>はじめてのハワーヨガ<br>(会員様限定)田中                  | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>飯島                  |                                       | 12:15～13:15<br>スリムアッププレス<br>曾根原        |
| 13:00 |                                        |                                                 |                                |             |                                                         |                                                |                                       |                                        |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>肩コリラックスヨガ<br>曾根原        | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>飯島                   | 14:00～15:00<br>エアロビヨガ<br>田中    |             | 14:00～15:00<br>ととのえてゆがみとりヨガ<br>田中                       | 14:00～15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>田中 |                                       | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>飯島          |
| 15:00 |                                        |                                                 |                                |             |                                                         |                                                |                                       |                                        |
| 16:00 |                                        | 15:45～16:45<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>曾根原 | 15:45～16:45<br>スタンダード60<br>飯島  |             |                                                         |                                                |                                       |                                        |
| 17:00 |                                        |                                                 |                                |             |                                                         |                                                |                                       |                                        |
| 17:30 | 17:30～18:30<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>竹内 | 17:30～18:30<br>背中美人ヨガ<br>田中                     |                                |             | 17:30～18:30<br>ダイエットヨガ<br>竹内                            |                                                | 17:30～18:30<br>Sound Feel Yoga<br>曾根原 | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>飯島          |
| 18:00 |                                        |                                                 |                                |             |                                                         |                                                |                                       |                                        |
| 19:00 | 19:15～20:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>竹内          |                                                 |                                |             | 19:15～20:00<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕育中Edition<br>曾根原 | 19:15～20:15<br>ホットピラティス<br>曾根原                 | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>飯島         | 19:15～20:15<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>田中 |
| 20:00 |                                        |                                                 |                                |             |                                                         |                                                |                                       |                                        |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>飯島          |                                                 |                                |             | 21:00～22:00<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>竹内                  | 21:00～22:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>竹内                  | 21:00～22:00<br>腹トレ<br>ビューティーヨガ<br>曾根原 | 21:00～22:00<br>はじめてのハワーヨガ<br>(会員様限定)田中 |
| 22:00 |                                        |                                                 |                                |             |                                                         |                                                |                                       |                                        |

## アルプラザ小杉店【6月24日～6月30日スケジュール】

|       | 6月 24日(土)                       | 6月 25日(日)                              | 6月 26日(月)   | 6月 27日(火)                                        | 6月 28日(水)                              | 6月 29日(木)                                 | 6月 30日(金)                                               |
|-------|---------------------------------|----------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 9:00  |                                 |                                        | 定<br>休<br>日 |                                                  |                                        |                                           |                                                         |
| 10:00 |                                 |                                        |             |                                                  |                                        |                                           |                                                         |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>肩コリラックスヨガ<br>曾根原 | 10:30～11:30<br>ダイエットヨガ<br>竹内           |             | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>竹内                  | 10:30～11:30<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>竹内 |                                           | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>飯島                           |
| 12:00 |                                 |                                        |             |                                                  |                                        |                                           |                                                         |
| 12:15 | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>飯島   | 12:15～13:15<br>免疫セラピーヨガ<br>田中          |             | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>飯島                    | 12:15～13:15<br>Sound Feel Yoga<br>曾根原  |                                           | 12:15～13:15<br>ポールでゆがみとりヨガ<br>田中                        |
| 13:00 |                                 |                                        |             |                                                  |                                        |                                           |                                                         |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>もも尻ヨガティス<br>曾根原  | 14:00～15:00<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>竹内 |             | 14:00～15:00<br>ダイエットヨガ<br>竹内                     |                                        | 14:00～15:00<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>田中 |                                                         |
| 15:00 |                                 |                                        |             |                                                  |                                        |                                           |                                                         |
| 16:00 | 15:45～16:45<br>背中美人ヨガ<br>田中     | 15:45～16:30<br>BEAT CORE HIIT<br>田中    |             |                                                  |                                        |                                           |                                                         |
| 17:00 |                                 |                                        |             |                                                  |                                        |                                           |                                                         |
| 17:30 | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>飯島   |                                        |             | 17:30～18:30<br>スリムアッププレス<br>曾根原                  | 17:30～18:30<br>ととのえてゆがみとりヨガ<br>田中      | 17:30～18:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>竹内             | 17:30～18:15<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕育中Edition<br>曾根原 |
| 18:00 |                                 |                                        |             |                                                  |                                        |                                           |                                                         |
| 19:00 |                                 |                                        |             | 19:15～20:15<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)田中         | 19:15～18:15<br>スタンダード60<br>飯島          | 19:15～20:15<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>田中    | 19:15～20:15<br>ダイエットヨガ<br>竹内                            |
| 20:00 |                                 |                                        |             |                                                  |                                        |                                           |                                                         |
| 21:00 |                                 |                                        |             | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>曾根原 | 21:00～22:00<br>エアロビヨガ<br>田中            | 21:00～22:00<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>竹内    | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>竹内                         |
| 22:00 |                                 |                                        |             |                                                  |                                        |                                           |                                                         |