アルプラザ小杉店【4月1日～4月8日スケジュール】

2024年4月15日更新

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)	4月8日(月)
9:00	定休日							定休日
10:00		10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 田中	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 飯島		10:30～11:30 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)竹内	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 田中	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 五井	
11:00								
12:00		12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 飯島	12:15～13:15 スタンダード60 飯島		12:15～13:15 腹トレ ビューティーヨガ 飯島	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 田中	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 竹内	
13:00								
14:00		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 田中	14:00～15:00 ホットピラティス 五井		14:00～15:00 エアロビヨガ 竹内	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 竹内	14:00～15:00 背中美人ヨガ 竹内	
15:00								
16:00						15:45～16:45 スリムアッププレス 五井	15:45～16:45 オトナのための オールインワンヨガ 五井	
17:00		17:30～18:30 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)竹内		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 飯島	17:30～18:30 背中美人ヨガ 田中	17:30～18:30 スタンダード60 五井		
18:00								
19:00		19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 竹内	18:45～20:15 EXパワーヨガ (会員様限定) 田中	19:15～20:15 ホットピラティス 五井	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 五井			
20:00								
21:00		21:00～22:00 もも尻ヨガティス 五井	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内	21:00～22:00 ココロカラダリセットﾖｶﾞ 飯島	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)田中			
22:00								

アルプラザ小杉店【4月9日～4月15日スケジュール】

	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)
9:00							定休日
10:00	10:30～11:30 ホットピラティス 五井	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 竹内		10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 五井	10:30～11:30 スリムアッププレス 五井	10:30～11:30 スタンダード60 飯島	
11:00							
12:00	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 飯島		12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 竹内	12:15～13:15 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)竹内	12:15～13:15 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)田中	
13:00							
14:00	14:00～15:00 背中美人ヨガ 竹内			14:00～15:00 もも尻ヨガティス 五井	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 田中	
15:00							
16:00					15:45～16:45 美ボディフロー ピラティス 田中	15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 飯島	
17:00	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 飯島	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 五井	17:30～18:30 SUMO YOGA 田中	17:30～18:30 ココロカラダリセットﾖｶﾞ 飯島	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 飯島		
18:00							
19:00	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ 五井	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 飯島	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 田中	19:15～20:15 エアロビヨガ 田中			
20:00							
21:00	21:00～22:00 腹トレ ビューティーヨガ 飯島	21:00～22:00 ホットピラティス 五井	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 飯島	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 田中			
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【4月16日～4月23日スケジュール】

	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)
9:00							定休日	
10:00	10:30～11:30 スタンダード60 飯島	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 ニの腕背中Edition 飯島		10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 田中	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 五井	10:30～11:30 背中美人ヨガ 竹内		10:30～11:30 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)竹内
11:00								
12:00	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 五井	12:15～13:15 腸トレ ビューティーヨガ 飯島		12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 飯島	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 竹内		12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 田中
13:00								
14:00	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 ニの腕背中Edition 飯島	14:00～15:00 スリムアッププレス 五井		14:00～15:00 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)竹内	14:00～15:00 フェイスアップヨガ 田中	13:50～15:20 EXパワーヨガ (会員様限定) 田中		14:00～15:00 エアロビヨガ 竹内
15:00								
16:00					15:45～16:45 スタンダード60 五井	16:00～17:00 リンパデトックスヨガ 五井		
17:00	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 竹内		17:30～18:30 エアロビヨガ 竹内	17:30～18:30 腸トレ ビューティーヨガ 飯島	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 五井
18:00								
19:00	19:15～20:15 背中美人ヨガ 田中	19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 田中	19:15～20:15 ホットピラティス 五井	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ 五井				19:15～20:15 ココロカラダリセットﾖｶﾞ 飯島
20:00								
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田中	21:00～22:00 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)竹内	21:00～22:00 スタンダード60 五井	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 ニの腕背中Edition 飯島				21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 飯島
22:00								

アルプラザ小杉店【4月24日～4月30日スケジュール】

	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)
9:00						定休日	
10:00	10:30～11:30 ココロカラダリセットﾖｶﾞ 飯島		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 竹内	10:30～11:30 エアロビヨガ 竹内	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 五井		10:30～11:30 SUMO YOGA 田中
11:00							
12:00	12:15～13:15 背中美人ヨガ 竹内		12:15～13:15 もも尻ヨガティス 五井	12:15～13:15 スタンダード60 五井	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 飯島		12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ 五井
13:00							
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 ホットピラティス 五井	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 飯島		14:00～15:00 ホットピラティス 五井
15:00							
16:00				15:45～16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス 田中	15:45～16:45 スリムアッププレス 五井		
17:00	17:30～18:30 フェイスアップヨガ 田中	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)田中	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 田中	17:30～18:30 SUMO YOGA 田中			17:30～18:30 腸トレ ビューティーヨガ 飯島
18:00							
19:00	19:15～20:15 スリムアッププレス 五井	19:15～20:15 腸トレ ビューティーヨガ 飯島	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 ニの腕背中Edition 飯島				19:15～20:15 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)竹内
20:00							
21:00	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 田中	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 田中	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 飯島				21:00～22:00 スタンダード60 飯島
22:00							