

アルプラザ小杉店【5月1日～5月8日スケジュール】

2024年4月15日更新

	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 ボールでゆがみどりヨガ 田中		10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 飯島	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 竹内	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 五井	10:30～11:30 エアロヨガ 竹内
12:00								
13:00								
14:00	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 田中		14:00～15:00 ホットピラティス 田中	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)田中	14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ 五井		14:00～15:00 スリムアッププレス 五井	
15:00								
16:00			15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 竹内	15:45～16:45 背中美人ヨガ 竹内	15:45～16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス 田中			
17:00								
18:00		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 飯島	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 飯島	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 飯島			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 飯島	17:30～18:30 ホットピラティス 五井
19:00								
20:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 飯島	19:15～20:15 はじめてのハワーク (会員様限定)竹内					19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 竹内	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 飯島
21:00	21:00～22:00 背中美人ヨガ 竹内	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内					21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 飯島	21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ 五井
22:00								

定休日

アルプラザ小杉店【5月9日～5月15日スケジュール】

	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)
9:00							
10:00							
11:00		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 飯島	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 五井	10:30～11:30 エアロヨガ 竹内		10:30～11:30 もも尻ヨガティス 五井	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 飯島
12:00							
13:00		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 竹内	12:15～13:25 【母の日特別企画】 Mather's Day Yoga 五井	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ 五井		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 飯島	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 はじめてのハワーク (会員様限定)竹内	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 田中	14:00～15:00 スリムアッププレス 五井		14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ 五井	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 飯島
15:00							
16:00			15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 飯島	15:45～16:45 ココロカラダリセットヨガ 飯島			
17:00							
18:00	17:30～18:30 スリムアッププレス 五井	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 田中	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)田中			17:30～18:30 ボールでゆがみどりヨガ 田中	
19:00							
20:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 飯島	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 五井				19:15～20:15 ホットピラティス 田中	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 田中
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 五井	21:00～22:00 背中美人ヨガ 田中				21:00～22:00 エアロヨガ 竹内	21:00～22:00 スタンダード60 未定
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1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1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。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▶



