

アルプラザ小杉店【6月1日～6月8日スケジュール】

2024年5月15日更新

| | 6月1日(土) | 6月2日(日) | 6月3日(月) | 6月4日(火) | 6月5日(水) | 6月6日(木) | 6月7日(金) | 6月8日(土) | |
|-------------|--|---------------------------------|-------------|--|--|--|---------------------------------------|--|-------------------------------------|
| 9:00 | | | 定 休 日 | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | |
| 10:30~11:30 | スタンダード60 宮石 | ダイエットヨガ 竹内 | | | 10:30~11:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)竹内 | 10:30~11:30 免疫セラピーヨガ 馬道 | | 10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ 馬道 | 10:30~12:00 EXパワーヨガ (会員様限定)田中 |
| 11:00 | | | | | | | | | |
| 12:00 | 12:15~13:15 背中美人ヨガ 馬道 | 12:15~13:15 スタンダード60 宮石 | | | 12:15~13:15 スタンダード60 宮石 | 12:15~13:00 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 馬道 | | 12:15~13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 田中 | 12:30~13:30 スタンダード60 宮石 |
| 13:00 | | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00~15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)田中 | 14:00~15:00 リンパデトックスヨガ 竹内 | | | 14:00~15:00 肩コリリラックスヨガ 竹内 | 14:00~15:00 スタンダード60 宮石 | | 14:00~15:00 背中美人ヨガ 馬道 | 14:10~15:10 ホットピラティス 田中 |
| 15:00 | | | | | | | | | |
| 16:00 | 15:45~16:45 骨盤矯正ヨガ 馬道 | 15:45~16:45 スタンダード60 宮石 | | | | | | 15:45~16:30 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 馬道 | |
| 17:00 | | | | | | | | | |
| 17:30~18:30 | ホットピラティス 田中 | | | 17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ 馬道 | | 17:30~18:30 骨盤矯正ヨガ 馬道 | 17:30~18:30 スタンダード60 宮石 | 17:30~18:30 免疫セラピーヨガ 馬道 | |
| 18:00 | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | 18:45~20:15 アドバンス90 (会員様限定)竹内 | | | | |
| 20:00 | | | | 19:15~20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田中 | | 19:15~20:15 スタンダード60 宮石 | 19:15~20:15 美ボディフロー ピラティス 田中 | | |
| 21:00 | | | | 21:00~22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)田中 | 21:00~22:00 リンパデトックスヨガ 竹内 | 21:00~21:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 馬道 | 21:00~22:00 腸活ヨガ 田中 | | |
| 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(日) | 6月10日(月) | 6月11日(火) | 6月12日(水) | 6月13日(木) | 6月14日(金) | 6月15日(土) | |
|-------------|---|-------------|-------------------------------|---|---|-------------------------------|--|--|
| 9:00 | | 定 休 日 | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | |
| 10:30~11:30 | 骨盤矯正ヨガ 馬道 | | | 10:30~11:30 免疫セラピーヨガ 馬道 | 10:30~11:30 セルトル美脚ヨガ 馬道 | | 10:30~11:30 ダイエットヨガ 竹内 | 10:30~11:30 スタンダード60 宮石 |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 12:00 | 12:15~13:15 美ボディフロー ピラティス 田中 | | | 12:15~13:15 エアロビヨガ 田中 | 12:15~13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 田中 | | 12:15~13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内 | 12:15~13:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)田中 |
| 13:00 | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00~15:00 セルトル美脚ヨガ 馬道 | | | 14:00~15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 田中 | | | 14:00~14:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 馬道 | 14:00~15:00 骨盤矯正ヨガ 馬道 |
| 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 セルトル美脚ヨガ 馬道 | |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 17:30~18:30 | | | 17:30~18:30 スタンダード60 宮石 | 17:30~18:30 リンパデトックスヨガ 竹内 | 17:30~18:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)竹内 | 17:30~18:30 ホットピラティス 田中 | 17:30~18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田中 | |
| 18:00 | | | | | | | | |
| 19:00 | | | 19:15~20:15 背中美人ヨガ 馬道 | 19:15~20:15 スタンダード60 宮石 | 19:15~20:15 免疫セラピーヨガ 馬道 | 19:15~20:15 スタンダード60 宮石 | | |
| 20:00 | | | | | | | | |
| 21:00 | | | 21:00~22:00 スタンダード60 宮石 | 21:00~22:00 ダイエットヨガ 竹内 | 21:00~22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内 | 21:00~22:00 エアロビヨガ 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。

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。



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(日) | 6月17日(月) | 6月18日(火) | 6月19日(水) | 6月20日(木) | 6月21日(金) | 6月22日(土) | 6月23日(日) | |
|-------|--------------------------------------|-------------|---------------------------------------|--|---|--|--|--|---|
| 9:00 | | 定 休 日 | | | | | | | |
| 10:00 | 10:30～11:30 ホットピラティス 田中 | | 10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 田中 | 10:30～11:30 スタンダード60 宮石 | | 10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 田中 | 10:30～11:30 エアロビヨガ 田中 | 10:30～11:30 属活ヨガ ver.2 馬道 | |
| 11:00 | | | | | | | | | |
| 12:00 | 12:15～13:15 属活ヨガ 田中 | | | 12:15～13:15 スタンダード60 宮石 | 12:15～13:15 エアロビヨガ 田中 | | 12:15～13:15 背中美人ヨガ 田中 | 12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内 | 12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 田中 |
| 13:00 | | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00～15:00 スタンダード60 宮石 | | | 14:00～15:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)田中 | 14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 田中 | | 14:00～15:00 スタンダード60 宮石 | 14:00～15:00 ホットピラティス 田中 | 14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ 田中 |
| 15:00 | | | | | | | | | |
| 16:00 | 16:30～17:00 EVAパワーヨガ (会員様限定)田中 | | | | | | | 16:45～16:45 スタンダード60 宮石 | 16:45～16:45 背中美人ヨガ 馬道 |
| 17:00 | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | 17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 馬道 | | 17:30～18:30 スタンダード60 宮石 | 17:30～18:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)竹内 | 17:15～18:45 アドバンス90 (会員様限定)竹内 | |
| 19:00 | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | 19:15～20:15 リンパドックスヨガ 竹内 | 19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 馬道 | 19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 竹内 | 19:15～20:15 属活ヨガ ver.2 馬道 | | |
| 21:00 | | | | 21:00～22:00 ダイエットヨガ 竹内 | 21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内 | 21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 馬道 | 21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 馬道 | | |
| 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(月) | 6月25日(火) | 6月26日(水) | 6月27日(木) | 6月28日(金) | 6月29日(土) | 6月30日(日) | |
|-------|-------------|--|--|--|--------------------------------|--|--|--------------------------------|
| 9:00 | 定 休 日 | | | | | | | |
| 10:00 | | 10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 馬道 | 10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 馬道 | | 10:30～11:30 リンパドックスヨガ 竹内 | 10:30～11:30 スタンダード60 宮石 | 10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 竹内 | |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 12:00 | | 12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 竹内 | 12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 竹内 | | | 12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 馬道 | 12:15～13:15 背中美人ヨガ 馬道 | 12:15～13:15 リンパドックスヨガ 竹内 |
| 13:00 | | | | | | | | |
| 14:00 | | 14:00～15:00 リンパドックスヨガ 竹内 | | | | 14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内 | 14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ 田中 | 14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 馬道 |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | 15:45～16:45 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)田中 | 15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 馬道 |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | | 17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 田中 | 17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 田中 | 17:30～18:30 スタンダード60 宮石 | 17:30～18:30 ホットピラティス 田中 | 17:30～18:30 属活ヨガ ver.2 馬道 | | |
| 19:00 | | | | | | | | |
| 20:00 | | 19:15～20:15 スタンダード60 宮石 | 19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 田中 | 19:15～20:15 属活ヨガ ver.2 馬道 | 19:15～20:15 スタンダード60 宮石 | | | |
| 21:00 | | 21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)田中 | 21:00～22:00 スタンダード60 宮石 | 21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 竹内 | 21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 田中 | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |