

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 ボールでゆがみとりヨガ 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 エアロビヨガ 竹内
12:00	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 五井		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 竹内	12:15～13:15 スタンダード60 飯島	12:15～13:15 エアロビヨガ 田中		12:15～13:15 ホットピラティス 田中	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 田中
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						定 休 日		
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		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 飯島	17:30～18:30 アロマリラクソスヨガ 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 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX 飯島	17:30～18:30 ホットピラティス 五井
18:00								
19:00	19:15～20:15 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 飯島	19:15～20:15 はじめてのハリーヨガ (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
20:00								
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								

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 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST 飯島	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 五井	10:30～11:30 エアロビヨガ 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		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 オトナのための オールインワンヨガ 五井	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 飯島	
14:00		14:00～15:00 はじめてのハリーヨガ (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 セルトル美脚ヨガ 飯島	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 竹内	
15:00					定 休 日			
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							17:30～18:30 ボールでゆがみとりヨガ 田中	
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					
19:00							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
20:00	19:15～20:15 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET 飯島	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 五井						
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 エアロビヨガ 竹内	21:00～22:00 スタンダード60 インストラクター未定
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。

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。



