

池袋店【10月1日～10月8日スケジュール】

2021年 10 月 23 日更新

	10月 1日(金)	10月 2日(土)	10月 3日(日)	10月 4日(月)	10月 5日(火)	10月 6日(水)	10月 7日(木)	10月 8日(金)
9:00				定 休 日				
10:00								
10:30～11:30	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 声瀬	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 大村	10:30～11:30 腹筋MAX 声瀬		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 声瀬	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 声瀬		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 声瀬
11:00								
12:00								
12:15～13:15	12:15～13:15 はじめての「ハーヨガ」 (会員様限定)鈴木	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 内藤	12:15～13:15 スタンダード60 鈴木		12:15～13:15 SUMO YOGA 声瀬	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 鈴木		12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 石山
13:00								
14:00	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 声瀬	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 大村	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 声瀬		14:00～15:00 ダイエットヨガ 石山	14:00～15:00 スタンダード60 声瀬		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 声瀬
15:00								
16:00		15:45～16:30 Nonstop Power Running 内藤	15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 鈴木					
17:00								
17:30～18:30	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 内藤	17:30～18:30 腸活ヨガ 石山			17:30～18:30 スタンダード60 内藤		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 岸里	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 内藤
18:00								
19:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 鈴木				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 石山	18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定)鈴木	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)鈴木	19:15～20:15 スタンダード60 石山
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 内藤				21:00～21:45 Nonstop Power Running 内藤	21:00～22:00 肩こりリラックスヨガ 内藤	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 岸里	21:00～22:00 背中美人ヨガ 内藤
22:00								

池袋店【10月9日～10月15日スケジュール】

	10月 9日(土)	10月 10日(日)	10月 11日(月)	10月 12日(火)	10月 13日(水)	10月 14日(木)	10月 15日(金)
9:00			定 休 日				
10:00							
10:30～11:30	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 声瀬	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 声瀬		10:30～11:30 背中美人ヨガ 内藤	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定)内藤		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 声瀬
11:00							
12:00	12:15～13:00 Nonstop Power Running 内藤	12:15～13:25 ディーブプレスヨガ 鈴木		12:15～13:15 スタンダード60 鈴木	12:45～13:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 声瀬		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 声瀬
13:00							
14:00	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 声瀬	14:15～15:15 Sound Feel Yoga 声瀬		14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 内藤			14:00～15:00 SUMO YOGA 内藤
15:00							
16:00	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 内藤	16:00～17:00 はじめての「ハーヨガ」 (会員様限定)鈴木					
17:00							
17:30～18:30	17:30～18:30 スタンダード60 声瀬			17:30～18:30 腹筋MAX 声瀬	17:30～18:30 スリムアッププレス 鈴木	17:30～18:30 肩こりリラックスヨガ 鈴木	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 大村
18:00							
19:00				19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)鈴木	19:15～20:15 スタンダード60 声瀬	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 内藤	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 内藤
20:00							
21:00				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 声瀬	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 鈴木	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 鈴木	21:00～22:00 スタンダード60 大村
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♪



池袋店【10月16日～10月23日スケジュール】

	10月 16日(土)	10月 17日(日)	10月 18日(月)	10月 19日(火)	10月 20日(水)	10月 21日(木)	10月 22日(金)	10月 23日(土)
9:00			定 休 日					
10:00								
11:00	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 声澤	10:30～11:30 腹筋MAX 声澤		10:30～11:30 スリムアッププレス 鈴木	10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ HARVAL RELAX 石山		10:30～11:30 ダイエットヨガ 石山	10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 鈴木
12:00								
13:00	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 鈴木	12:15～13:15 スタンダード60 内藤		12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 内藤	12:15～13:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 鈴木		12:15～13:15 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 鈴木	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 声澤
14:00	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 池田	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川		14:00～15:00 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 鈴木	14:30～15:30 ホットピラティス 石山		14:00～15:00 腸活ヨガ 池田	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 鈴木
15:00								
16:00	15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)石山	15:45～16:45 背中美人ヨガ 内藤						15:45～16:45 スタンダード60 池田
17:00								
18:00	17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 鈴木			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 声澤		17:30～18:30 背中美人ヨガ 内藤	17:30～18:30 スタンダード60 内藤	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 石山
19:00				19:15～20:00 Nonstop Power Running 内藤	19:15～20:15 肩コリラクセスヨガ 内藤	19:15～20:15 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 声澤	19:15～20:15 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)鈴木	
20:00								
21:00				21:00～22:00 スタンダード60 池田	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 声澤	21:00～22:00 ココロカラダリセット3が 内藤	21:00～22:00 SUMO YOGA 内藤	
22:00								

池袋店【10月24日～10月31日スケジュール】

	10月 24日(日)	10月 25日(月)	10月 26日(火)	10月 27日(水)	10月 28日(木)	10月 29日(金)	10月 30日(土)	10月 31日(日)
9:00		定 休 日						
10:00								
11:00	10:30～11:30 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)池田		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 鈴木	10:30～11:40 ディーププレスヨガ 鈴木		10:30～11:15 Nonstop Power Running 内藤	10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 声澤	10:30～11:30 スタンダード60 声澤
12:00								
13:00	12:15～13:15 ココロカラダリセット3が 内藤		12:15～13:15 スタンダード60 池田	12:30～13:30 腸活ヨガ 石山		12:15～13:15 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 声澤	12:15～13:15 背中美人ヨガ 内藤	12:15～13:15 肩コリラクセスヨガ 石山
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 池田		14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 鈴木			14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 内藤	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 声澤	14:00～15:00 アロマリラクセスヨガ HARVAL RELAX 声澤
15:00								
16:00	15:45～16:45 SUMO YOGA 内藤						15:45～16:45 スタンダード60 内藤	15:45～16:45 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)池田
17:00								
18:00			17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 内藤	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 内藤	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)鈴木	17:30～18:30 スタンダード60 池田	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 橋本	
19:00								
20:00			19:15～20:15 アロマリラクセスヨガ HARVAL RELAX 声澤	19:15～20:15 ホットピラティス 石山	19:15～20:15 腹筋MAX 声澤	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 声澤		
21:00			21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 内藤	21:00～22:00 ココロカラダリセット3が 池田	21:00～22:00 スタンダード60 池田	21:00～22:00 スリムアッププレス 鈴木		
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。

