

## 池袋店【11月1日～11月8日スケジュール】

2021年10月27日更新

	11月 1日(月)	11月 2日(火)	11月 3日(水)	11月 4日(木)	11月 5日(金)	11月 6日(土)	11月 7日(日)	11月 8日(月)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 渡部	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 内藤		10:30～11:30 Sound Feel Yoga 声澤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 声澤	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 内藤	
12:00								
13:00		12:15～13:15 腸活ヨガ 大村	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)小玉		12:15～13:15 スタンダード60 内藤	12:15～13:15 SUMO YOGA 内藤	12:45～13:45 リンパデトックスヨガ 声澤	
14:00		14:00～15:00 スタンダード60 渡部	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 リンパデトックスヨガ 声澤	14:00～16:00 スタンダード60 声澤	14:30～15:20 全身MAX 石山	
15:00								
16:00			15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 小玉				15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 内藤	
17:00								16:00～17:00 スタンダード60 声澤
18:00		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 声澤	17:30～18:30 スタンダード60 鈴木	17:30～18:30 青中美人ヨガ 内藤	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鈴木	17:30～18:30 スリムアッププレス 鈴木		
19:00		19:15～20:15 もも尻ヨガティス 大村			19:15～20:25 ディーププレスヨガ 鈴木	19:15～20:15 はじめてのハーネカ (会員様限定)内藤		
20:00								
21:00		21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 声澤		21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 内藤	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 鈴木			
22:00								

## 池袋店【11月9日～11月15日スケジュール】

	11月 9日(火)	11月 10日(水)	11月 11日(木)	11月 12日(金)	11月 13日(土)	11月 14日(日)	11月 15日(月)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 鈴木	10:30～11:30 スタンダード60 石山		10:30～11:30 もも尻ヨガティス 大村	10:30～11:30 スタンダード60 声澤	10:30～12:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 鈴木	
12:00				12:15～13:05 全身MAX 石山	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 鈴木	12:45～13:45 ホットピラティス 石山	
13:00							
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 鈴木	14:00～15:00 ダイエットヨガ 石山		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 大村	14:00～14:45 Best Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 内藤	14:30～15:30 免疫セラピーヨガ 内藤	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	17:30～18:30 青中美人ヨガ 内藤		17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 内藤	17:30～18:30 Sound Feel Yoga 声澤		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 鈴木	
19:00	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 声澤	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 声澤	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 声澤	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)内藤		16:15～17:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 鈴木	
20:00							
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 内藤	21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 内藤	21:00～21:45 Best Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 内藤	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 声澤			
22:00							

【お問い合わせセンター】 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。



## 池袋店【11月16日～11月23日スケジュール】

	11月 16日(火)	11月 17日(水)	11月 18日(木)	11月 19日(金)	11月 20日(土)	11月 21日(日)	11月 22日(月)	11月 23日(火)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 芦澤	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 芦澤		10:30～11:30 スタンダード60 芦澤	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 芦澤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 芦澤		10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 池田
12:00								
13:00	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の施術中Edition 内藤	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 石山		12:15～13:15 ホットピラティス 石山	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 内藤	12:15～13:15 青中施入ヨガ 内藤		12:15～13:15 スタンダード60 芦澤
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 芦澤	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 芦澤		14:00～15:00 SUMO YOGA 芦澤	14:00～15:00 もも尻ヨガティス 岸里	14:00～15:00 スタンダード60 芦澤		14:00～15:00 スリムアッププレス 池田
15:00								
16:00								15:45～16:45 全身MAX 石山
17:00								
18:00	17:30～18:30 スリムアッププレス 池田	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 池田	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)池田	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 内藤				17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 芦澤
19:00	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 内藤	19:15～20:05 全身MAX 石山	19:00～20:30 アドバанс90 (会員様限定) 内藤	19:15～20:15 青中施入ヨガ 内藤				
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 池田	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)池田	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 池田	21:00～22:00 腸活ヨガ 池田				
22:00								

## 池袋店【11月24日～11月30日スケジュール】

	11月 24日(水)	11月 25日(木)	11月 26日(金)	11月 27日(土)	11月 28日(日)	11月 29日(月)	11月 30日(火)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 内藤	10:30～11:30 SUMO YOGA 芦澤	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 芦澤	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 芦澤			10:30～11:30 スタンダード60 内藤
12:00							
13:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 芦澤	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 池田	12:15～13:15 スリムアッププレス 池田	12:15～13:15 スタンダード60 池田			12:15～13:15 SUMO YOGA 芦澤
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 池田	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 岸里	17:30～18:30 青中施入ヨガ 内藤	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 内藤	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)内藤		17:30～18:30 腸活ヨガ 池田
19:00	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 芦澤	19:15～20:05 全身MAX 石山	19:15～20:15 腸活ヨガ 池田				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 芦澤
20:00							
21:00	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 池田	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 岸里	21:00～22:00 スタンダード60 内藤				21:00～22:00 スリムアッププレス 池田
22:00							

【お問い合わせセンター】 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。

