

## 池袋店【7月1日～7月8日スケジュール】

2023年 6月 15日更新

	7月 1日(土)	7月 2日(日)	7月 3日(月)	7月 4日(火)	7月 5日(水)	7月 6日(木)	7月 7日(金)	7月 8日(土)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 石川	10:30～11:30 脚トレ ピューティーヨガ 石川		10:30～11:30 青中大人ヨガ 青木	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 萩原		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 萩原	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 永島
12:00	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 青木	12:15～13:15 スタンダード60 萩原		12:15～13:15 免疫セラビーヨガ 萩原	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)石山		12:15～13:15 エアロヨガ 石川	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 青木
13:00								
14:00	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 永島	14:00～15:00 ホットピラティス 青木		14:00～15:10 ディープレスヨガ 青木	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 萩原		14:00～15:00 スタンダード60 萩原	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 永島
15:00								
16:00	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 青木	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 萩原						15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 青木
17:00								
18:00	17:30～18:30 ボールでゆがみヨガ 永島			17:30～18:30 全身とのう 寝たまんまヨガ 石川		17:30～18:30 スタンダード60 萩原	17:30～18:30 脚トレ ピューティーヨガ 石川	17:30～18:30 スリムアッププレス 石川
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

## 定 休 日

## 池袋店【7月 9日～7月 15日スケジュール】

	7月 9日(日)	7月 10日(月)	7月 11日(火)	7月 12日(水)	7月 13日(木)	7月 14日(金)	7月 15日(土)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:40 ディープレスヨガ 青木		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 石川	10:30～11:30 青中大人ヨガ 青木		10:30～11:30 スタンダード60 萩原	10:30～11:30 免疫セラビーヨガ 萩原
12:00							
13:00	12:30～13:30 セルトル美脚ヨガ 萩原		12:15～13:15 スタンダード60 萩原	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 萩原	12:05～12:15 7サナ解説【マリアーサナ】	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 萩原	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 石川
14:00	14:15～15:15 骨盤矯正ヨガ 青木		14:00～15:00 スリムアッププレス 石川		14:00～15:00 ボールでゆがみヨガ 青木	14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定) 木村	
15:00							
16:00	16:00～17:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 萩原					16:00～17:00 脚トレ ピューティーヨガ 石川	
17:00							
18:00							
19:00	18:45～20:15 EXパワーヨガ (会員様限定) 石山		19:15～20:15 スタンダード60 萩原	19:15～20:15 カンフードライエット 石川	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 石川		17:45～18:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 木村
20:00							
21:00	21:00～22:00 ホットピラティス 青木		21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 萩原	21:00～22:00 全身とのう 寝たまんまヨガ 石川		
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【7月16日～7月23日スケジュール】

## 池袋店【7月24日～7月31日スケジュール】