

## 池袋店【4月1日～4月8日スケジュール】

2023年 4月 9日更新

	4月 1日(土)	4月 2日(日)	4月 3日(月)	4月 4日(火)	4月 5日(水)	4月 6日(木)	4月 7日(金)	4月 8日(土)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 エアロピヨガ 三枝	10:30～11:30 ホットピラティス 青木		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 坂野	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 坂野	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 坂野
12:00			12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 萩原	12:15～13:15 スタンダード60 萩原		12:15～13:15 背中美人ヨガ 青木	12:30～13:15 BEAT CORE HIT 石山	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内藤
13:00								
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内藤	14:00～15:00 寝せる身体をつくる ダイエットヨガ 三枝		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 坂野	14:00～15:30 アドバンス60 (会員様限定) 三枝		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 坂野	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 坂野
15:00								
16:00	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 萩原	15:45～16:45 フェイスアップヨガ 青木						15:45～16:45 ココロカラダリセットヨガ 内藤
17:00								
18:00	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)内藤			17:30～18:30 ボールでゆがみとりヨガ 内藤		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 萩原	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 萩原	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 三枝
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

定  
休  
日

## 池袋店【4月9日～4月15日スケジュール】

	4月 9日(日)	4月10日(月)	4月 11日(火)	4月 12日(水)	4月 13日(木)	4月 14日(金)	4月 15日(土)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 萩原		10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 内藤	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)内藤		10:30～11:40 ディープレスヨガ 三枝	10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 内藤
12:00	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 三枝		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 坂野	12:15～13:15 スタンダード60 萩原		12:30～13:30 免疫セラピーヨガ 萩原	12:15～13:15 スタンダード60 萩原
13:00							
14:00	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 内藤		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内藤		14:00～15:15 寝せる身体をつくる ダイエットヨガ 三枝	14:00～15:00 SUMO YOGA 青木	
15:00							
16:00	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 萩原					15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 青木	
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

定  
休  
日

【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。  
◆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【4月16日～4月23日スケジュール】

	4月 16日(日)	4月 17日(月)	4月 18日(火)	4月 19日(水)	4月 20日(木)	4月 21日(金)	4月 22日(土)	4月 23日(日)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～12:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 青木		10:30～11:30 ホットピラティス 青木	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 青木		10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 三枝	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)青木	10:30～11:30 ボールでゆがみヨガ 内藤
12:00								
13:00	12:45～13:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 内藤		12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 内藤	12:15～13:15 SUMO YOGA 三枝		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内藤	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 萩原	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 萩原
14:00			14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 石山	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)青木		14:00～15:00 腸活ヨガ 三枝	14:00～15:00 エアロビヨガ 三枝	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 内藤
15:00	14:30～15:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 三枝						15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 内藤	15:45～16:45 スタンダード60 萩原
16:00	16:00～17:00 ココロカラダリセットヨガ 内藤					17:00～18:10 ディープレスヨガ 青木	17:30～18:30 スタンダード60 萩原	
17:00			17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 三枝					
18:00								
19:00			19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 萩原	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内藤	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)内藤	19:15～20:15 スタンダード60 萩原		
20:00								
21:00		21:00～22:00 腸活ヨガ 三枝		21:00～22:00 スタンダード60 萩原	21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 青木	21:00～22:00 ホットピラティス 青木		
22:00								

定  
休  
日

## 池袋店【4月24日～4月30日スケジュール】

	4月 24日(月)	4月 25日(火)	4月 26日(水)	4月 27日(木)	4月 28日(金)	4月 29日(土)	4月 30日(日)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 三枝	10:30～12:00 アドバанс90 (会員様限定) 三枝		10:30～11:30 青中美人ヨガ 青木	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)青木	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 内藤	
12:00							
13:00	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 萩原	12:45～13:45 セルトル美脚ヨガ 萩原		12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 内藤	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 萩原	12:15～13:15 SUMO YOGA 三枝	
14:00	14:00～15:00 エアロビヨガ 三枝			14:00～15:10 ディープレスヨガ 青木	14:00～16:00 Sound Feel Yoga 三枝	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 内藤	
15:00						15:45～16:45 フェイスアップヨガ 青木	15:45～16:45 スタンダード60 萩原
16:00							
17:00	17:30～18:30 ホットピラティス 青木	17:30～18:30 ボールでゆがみヨガ 内藤	17:30～18:30 スタンダード60 萩原	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 三枝	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内藤		
18:00							
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 萩原	19:15～20:15 青中美人ヨガ 青木	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 萩原	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 三枝			
20:00							
21:00	21:00～22:00 腸活ヨガ 青木	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内藤	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 三枝	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 萩原			
22:00							

### オンライン講座のご案内

◆もっとわたしを好きになるRYT200オンライン講座

◆ボディメイクワークショップ

◆瞑想指導者養成講座

### オンラインワークショップの詳細は

ヨガをさらに深めたい方向けの、資格が取得できる講座 RYT200は1番知名度が高い国際的なヨガ資格

骨格・筋肉・マインドからアプローチをかけ、ボディメイク方法が分かる！体が変わる！WS

脳科学・心理学の見地から、瞑想の効果、それに出会うための方法を実践を通して身につけていく講座

