

池袋店【2月1日～2月8日スケジュール】

2023年 2月 28日更新

	2月 1日(水)	2月 2日(木)	2月 3日(金)	2月 4日(土)	2月 5日(日)	2月 6日(月)	2月 7日(火)	2月 8日(水)
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 美姿勢 アンチエイジングヨガ 内藤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 坂野	10:30～11:30 SUMO YOGA 青木		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 坂野	10:30～12:00 EXパワースト (会員様限定) 青木
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	12:15～13:05 全身引締MAX 萩原	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内藤		12:15～13:15 背中美人ヨガ 青木	12:45～13:45 腸活ヨガ 石川
13:00								
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 石川		14:00～15:00 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)内藤	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 坂野	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 萩原		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 坂野	
15:00								
16:00				15:45～16:45 ダイエットヨガ 青木	15:45～16:45 ホールでゆがみとりヨガ 青木			
17:00								
18:00		17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 内藤	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石川	17:30～18:30 エアロビヨガ 石川			17:30～18:30 腸活ヨガ 石川	17:30～18:20 全身引締MAX 萩原
19:00	19:00～20:10 ディープブレスヨガ 青木	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 石川	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 青木				19:15～20:15 スタンダード60 内藤	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 内藤
20:00								
21:00	21:00～22:00 肩コリリラックスヨガ 内藤	21:00～22:00 スタンダード60 萩原	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 石川				21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 石川	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 萩原
22:00								

定休日

池袋店【2月9日～2月15日スケジュール】

	2月 9日(木)	2月 10日(金)	2月 11日(土)	2月 12日(日)	2月 13日(月)	2月 14日(火)	2月 15日(水)
9:00							
10:00							
11:00		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 坂野	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 青木	10:30～11:30 エアロビヨガ 石川		10:30～11:30 Sound Feel Yoga 石川	10:30～11:30 スタンダード60 内藤
12:00							
13:00		12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 内藤	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 石川	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 萩原		12:15～13:15 肩コリリラックスヨガ 内藤	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 坂野
14:00							
15:00							
16:00			15:45～16:35 全身引締MAX 萩原	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 青木			
17:00							
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 萩原	17:30～18:30 ホットピラティス 石川	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 石川			17:30～18:30 背中美人ヨガ 青木	
19:00							
20:00	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 石川	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 石川				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 三枝	19:15～20:15 特別レッスン※有料 小玉
21:00	21:00～22:00 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)内藤	21:00～22:00 スタンダード60 萩原				21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 萩原	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 青木
22:00							

定休日

【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1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1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【2月16日～2月23日スケジュール】

	2月 16日(木)	2月 17日(金)	2月 18日(土)	2月 19日(日)	2月 20日(月)	2月 21日(火)	2月 22日(水)	2月 23日(木)	
9:00					定 休 日				
10:00		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 坂野	10:30～11:40 ディーブレスヨガ 青木	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 萩原			10:30～11:30 スタンダード60 萩原	10:30～11:20 全身引締MAX 萩原	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 三枝
11:00									
12:00		12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 三枝	12:30～13:15 Beat Drum Diet3.0 二の腹背中Edition 三枝	12:15～13:15 スタンダード60 内藤			12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 坂野	12:15～13:15 腫トレ ビューティーヨガ 岩村	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 萩原
13:00									
14:00		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 坂野	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 青木	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)青木			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 三枝
15:00									
16:00			15:45～16:45 スタンダード60 三枝	16:45～16:35 全身引締MAX 萩原					15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 萩原
17:00									
18:00	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 青木	17:30～18:30 はじめてのハワーク (会員様限定)内藤	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 内藤				17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内藤	17:30～18:30 フェイスアップヨガ 青木	17:30～18:30 ホットピラティス 青木
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 萩原	19:15～20:05 全身引締MAX 萩原					19:15～20:15 エアロピヨガ 三枝	19:15～20:15 ボールでゆがみとり 内藤	
20:00									
21:00	21:00～22:00 ダイエットヨガ 青木	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 内藤					21:00～22:00 ココロカラダリセット3 内藤	21:00～22:00 背中美人ヨガ 青木	
22:00									

## 池袋店【2月24日～2月28日スケジュール】

	2月 24日(金)	2月 25日(土)	2月 26日(日)	2月 27日(月)	2月 28日(火)
9:00					
10:00					
11:00	10:30～11:30 はじめてのハワーク (会員様限定)内藤	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 坂野	10:30～11:30 ココロカラダリセット3 内藤		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 坂野
12:00	12:15～13:15 ダイエットヨガ 青木	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 青木	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 三枝		12:15～13:15 エアロピヨガ 長谷部
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 DEEP FOREST 坂野	14:15～15:15 ボールでゆがみとり 内藤		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 坂野
15:00					
16:00		15:45～16:35 全身引締MAX 萩原	16:00～17:00 ホットピラティス 青木		
17:00					
18:00	17:30～18:30 SUMO YOGA 三枝	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)青木			17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 萩原
19:00					
20:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 青木				19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 萩原
21:00	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 三枝				21:00～22:00 Sound Feel Yoga 三枝
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

: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

オンラインワークショップの詳細は

