

池袋店【3月1日～3月8日スケジュール】

2023年 3月 14日更新

	3月 1日(水)	3月 2日(木)	3月 3日(金)	3月 4日(土)	3月 5日(日)	3月 6日(月)	3月 7日(火)	3月 8日(水)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 ダイエットヨガ 青木		10:30～11:30 青盤矯正ヨガ 青木	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 萩原	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 三枝		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 坂野	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 青木
12:00	12:15～13:15 ポールでゆがみとりヨガ 内藤		12:15～13:15 スタンダード60 萩原	12:15～13:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)内藤	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内藤		12:15～13:15 腫トレ ビューティーヨガ 岩村	12:15～13:15 エアロビヨガ 岩村
13:00								
14:00			14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)青木	14:00～15:00 スタンダード60 萩原	13:45～15:15 EXパワーヨガ (会員様限定) 青木		14:00～16:00 ホットピラティス 青木	14:00～15:00 特別レッスン※有料 岩島
15:00						定 休 日		
16:00				15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内藤	16:45～16:45 リンパデトックスヨガ 三枝			
17:00	17:00～18:10 ディープブレスヨガ 三枝							
18:00		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 萩原	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 内藤	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 萩原			17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 内藤	
19:00								
20:00								
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 三枝	21:00～22:00 スタンダード60 萩原	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 内藤				21:00～22:00 背中美人ヨガ 内藤	21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 内藤
22:00								

池袋店【3月9日～3月15日スケジュール】

	3月 9日(木)	3月 10日(金)	3月 11日(土)	3月 12日(日)	3月 13日(月)	3月 14日(火)	3月 15日(水)
9:00							
10:00		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 坂野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 青木	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 内藤		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 内藤	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 坂野
11:00							
12:00		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石山	12:15～13:15 SUMO YOGA 三枝	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 萩原		12:15～13:45 アドバンス60 (会員様限定) 三枝	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 三枝
13:00							
14:00		14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 萩原	14:00～15:00 背中美人ヨガ 青木	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 三枝		14:30～15:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 石山	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 スタンダード60 萩原	15:45～16:45 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)内藤			
17:00						17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 萩原	
18:00	17:30～18:30 ポールでゆがみとりヨガ 内藤	17:30～18:30 ダイエットヨガ 青木	17:30～18:30 青盤矯正ヨガ 三枝				
19:00	19:15～20:15 ホットピラティス 青木	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 青木				19:15～20:15 背中美人ヨガ 青木	19:15～20:15 スタンダード60 萩原
20:00							
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内藤	21:00～22:00 エアロビヨガ 三枝				21:00～22:00 腸活ヨガ 青木	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)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【3月16日～3月23日スケジュール】

	3月 16日(木)	3月 17日(金)	3月 18日(土)	3月 19日(日)	3月 20日(月)	3月 21日(火)	3月 22日(水)	3月 23日(木)	
9:00					定 休 日				
10:00									
11:00		10:30～11:30 ホットピラティス 青木	10:30～11:30 育中美人ヨガ 内藤	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 萩原			10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 青木	10:30～11:30 スタンダード60 萩原	
12:00		12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 内藤	12:15～13:15 スタンダード60 萩原	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 三枝			12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 内藤	12:15～13:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 青木	
13:00									
14:00		14:00～15:10 ディーブレスヨガ 青木	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)青木	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内藤			14:00～15:00 ダイエットヨガ 青木		
15:00									
16:00			15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 萩原	15:45～16:45 スタンダード60 萩原			15:45～16:45 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)内藤		
17:00									
18:00	17:30～18:30 腫トレ ビューティーヨガ 岩村	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 萩原	17:30～18:30 ホールでゆがみとりヨガ 青木				17:30～18:30 スタンダード60 萩原	17:30～19:30 エアロピヨガ 三枝	17:30～18:30 フェイスアップヨガ 青木
19:00	19:15～20:15 SUMO YOGA 青木	19:15～20:15 腸活ヨガ 三枝						19:15～20:15 腫トレ ビューティーヨガ 岩村	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 三枝
20:00									
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 三枝	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 三枝						21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 内藤	21:00～22:00 ホットピラティス 青木
22:00									

池袋店【3月24日～3月31日スケジュール】

	3月 24日(金)	3月 25日(土)	3月 26日(日)	3月 27日(月)	3月 28日(火)	3月 29日(水)	3月 30日(木)	3月 31日(金)	
9:00				定 休 日					
10:00									
11:00	10:30～11:30 ホールでゆがみとりヨガ 内藤	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 萩原	10:30～11:30 スタンダード60 内藤			10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 内藤	10:30～11:30 ダイエットヨガ 青木		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 坂野
12:00	12:15～13:15 SUMO YOGA 三枝	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 坂野	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 三枝			12:15～13:15 Sound Feel Yoga 三枝	12:15～13:15 スタンダード60 萩原		12:15～13:00 BEAT GORE HIIT 石山
13:00									
14:00	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 内藤	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 坂野	14:00～15:00 ココカラダリセットヨガ 青木			14:00～15:00 スタンダード60 内藤	14:00～15:00 フェイスアップヨガ 青木		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 坂野
15:00									
16:00		15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 萩原	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 内藤						
17:00									
18:00	17:30～18:30 腸活ヨガ 青木	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腸胃中Edition 三枝				17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 萩原		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 萩原	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 青木
19:00							18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定) 三枝		
20:00	19:15～20:15 スタンダード60 萩原					19:15～20:15 ホットピラティス 青木		19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 内藤	19:15～20:15 エアロピヨガ 岩村
21:00	21:00～22:00 育中美人ヨガ 青木					21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 萩原	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 内藤	21:00～22:00 スタンダード60 萩原	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 内藤
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、それに会お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

