

池袋店【9月1日～9月8日スケジュール】

2023年 8月 23日更新

	9月 1日(金)	9月 2日(土)	9月 3日(日)	9月 4日(月)	9月 5日(火)	9月 6日(水)	9月 7日(木)	9月 8日(金)	
9:00									
10:00	10:30～11:30 カンフーダイエツト 岩村	10:30～12:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 君島	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 萩原		10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 石川	10:30～11:30 スタンダード60 萩原		10:30～11:30 背中美人ヨガ 君島	
11:00									
12:00	12:15～13:15 青盤矯正ヨガ 笑喜	12:30～13:30 セルトル美脚ヨガ 萩原	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 笑喜		12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 笑喜	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 石川		12:15～13:15 スタンダード60 萩原	
13:00									
14:00	14:00～15:10 ディーププレスヨガ 君島	14:15～15:15 腫トレ ビューティーヨガ 石川	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 石川	定 休 日	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 石川	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 萩原		14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 君島	
15:00									
16:00		16:00～17:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 萩原	15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 笑喜						
17:00									
18:00	17:30～18:30 フェイスアップヨガ 石川	17:45～18:30 BEAT CORE HIIT 石川				17:30～18:30 スタンダード60 萩原		17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 石川	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 萩原
19:00	19:15～20:15 スタンダード60 萩原					19:15～20:15 背中美人ヨガ 君島	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 君島	19:15～20:15 ホットピラティス 君島	19:15～20:15 Sound Fael Yoga 笑喜
20:00									
21:00	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 石川					21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 萩原	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島	21:00～22:00 カンフーダイエツト 石川	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 笑喜
22:00									

池袋店【9月 9日～9月 15日スケジュール】

	9月 9日(土)	9月 10日(日)	9月 11日(月)	9月 12日(火)	9月 13日(水)	9月 14日(木)	9月 15日(金)
9:00							
10:00	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 君島	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島		10:30～11:30 ホットピラティス 君島	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 君島		10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 石川
11:00							
12:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 萩原	12:15～13:15 カンフーダイエツト 石川		12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 笑喜	12:15～13:15 スリムアッププレス 君島		12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 君島
13:00							
14:00	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 笑喜	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 萩原		14:00～15:00 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)笑喜			14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 石川
15:00							
16:00	15:45～16:45 もも尻ヨガティス 君島	15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ 石川					
17:00							
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 笑喜			17:30～18:30 エアロビヨガ 石川	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 萩原	17:30～18:30 腸活ヨガ 石川	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 笑喜
19:00							
20:00							
21:00				19:15～20:15 スタンダード60 萩原	19:15～20:15 カンフーダイエツト 石川	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 萩原	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 萩原
22:00				21:00～22:00 腫トレ ビューティーヨガ 石川	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 萩原	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 石川	21:00～22:00 スタンダード60 笑喜

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の開始の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。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【9月16日～9月23日スケジュール】

	9月 16日(土)	9月 17日(日)	9月 18日(月)	9月 19日(火)	9月 20日(水)	9月 21日(木)	9月 22日(金)	9月 23日(土)	
9:00									
10:00									
11:00	10:30～11:30 背中美人ヨガ 君島	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 君島		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 石川(美)		10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 萩原	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 石川(美)	
12:00									
13:00	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 笑喜	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 君島		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 萩原	12:15～13:15 リンパドレッシングヨガ 笑喜		12:15～13:15 カンフーダイエット 萩原	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 石川(美)	
14:00	14:00～15:00 肩コリリラックスヨガ 君島	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 笑喜	定 休 日	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 笑喜	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 石川(美)		14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 萩原	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 石川	
15:00									
16:00	15:45～16:45 スタンダード60 笑喜	15:45～16:45 ポールでゆがみとりヨガ 笑喜							15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 笑喜
17:00									
18:00	17:30～18:30 リンパドレッシングヨガ 石川				17:30～18:30 もも尻ヨガティス 君島		17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 萩原	17:30～18:30 スタンダード60 萩原	17:30～18:30 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)笑喜
19:00									
20:00					19:15～20:15 Sound Feel Yoga 笑喜	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 萩原	19:15～20:25 ディープレスヨガ 君島	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 笑喜	
21:00					21:00～22:00 スタンダード60 君島	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 君島	21:00～22:00 ポールでゆがみとりヨガ 笑喜	
22:00									

池袋店【9月24日～9月30日スケジュール】

	9月 24日(日)	9月 25日(月)	9月 26日(火)	9月 27日(水)	9月 28日(木)	9月 29日(金)	9月 30日(土)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 園子		10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 笑喜	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 君島		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 FRUITY DIET 鈴木
12:00							
13:00	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 萩原		12:15～13:15 エアロビヨガ 岩村	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 君島		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 萩原	12:15～13:15 ホットピラティス 鈴木
14:00	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 萩原		14:00～15:00 ポールでゆがみとりヨガ 笑喜			14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 石川	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 笑喜
15:00							
16:00	15:45～16:45 スタンダード60 園子						15:45～16:45 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)笑喜
17:00							
18:00			17:30～18:30 スタンダード60 萩原	17:30～18:30 カンフーダイエット 石川	17:30～18:30 全身とこのう 寝たまんまヨガ 石川	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 石川	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 鈴木
19:00							
20:00			19:15～20:15 ホットピラティス 君島	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 萩原	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 萩原	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 笑喜	
21:00			21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 萩原	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 石川	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 石川	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 笑喜	
22:00							