	10月 1日(日)	10月 2日(月)	10月 3日(火)	10月 4日(水)	10月 5日(木)	10月 6日(金)	10月 7日(土)	10月 8日(日)
9:00								
10:00								
	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30
11:00	ボールでゆがみとりヨガ 笑喜		スタンダード60 石川(美)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST		セルトル美脚ヨガ 萩原	Sound Feel Yoga 笑喜	リンパデトックスヨガ 石川
				石川(美)				
12:00								
	12:15~13:15 セルトル美脚ヨガ		12:15~13:15 ココロカラダリセットヨガ	12:15~13:45 アドバンス90		12:15~13:15 スタンダード60	12:15~13:15 痩せる身体をつくる	12:15~13:15 アロマリラックスヨガ
13:00	萩原		石川(美)	(会員様限定) 石川(美)		萩原	ダイエットヨガ 石川(美)	DEEP FOREST 笑書
10.00				47/1(54)			47/1(50)	~=
1100	14:00~15:00					14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00
14:00	フェイスアップヨガ	_	14:00~14:45 Beat Drum Diet3.0			腸活ヨガ	アロマリラックスヨガ	エアロビヨガ
	笑書	定	二の腕背中Edition 石川			石山	HERBAL RELAX 石川(美)	石川
15:00								
	15:45~16:45	休					15:45~16:45	15:45~16:45
16:00	スタンダード60 萩原	11					もも尻ヨガティス 石川	骨盤矯正3ガ 笑喜
17:00		日						
		-	17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ	17:30~18:30 免疫セラピーヨガ	17:30~18:15 Beat Drum Diet3.0	17:30~18:30 パワーヨガAdvance	17:30~18:30 臓トレ	
8:00			萩原	表表をプレーコル	二の腕背中Edition	(会員様限定)石山	屋 ドレ ビューティーヨガ 石川	
					笑書		有川	
19:00								
			19:15~20:15 美ポディフロー	19:15~20:15 カンフーダイエット	19:15~20:15 免疫セラピーヨガ	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ		
20:00			ピラティス 石川	石川	萩原	FRUITY DIET 笑害		
21:00			21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00		
			アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX	セルトル美脚ヨガ 萩原	スタンダード60 萩原	リンパデトックスヨガ 笑事		
22:00			萩原	30.00	TO ME	A =		
22.00								

池袋店【10月9日~10月15日スケジュール】

	池袋店【10月9日~10月15日スケンュール】										
	10月 9日(月)	10月 10日(火)	10月 11日(水)	10月 12日(木)	10月 13日(金)	10月 14日(土)	10月 15日(日)				
9:00											
10:00		10:30~11:30 アロマリラックスヨガ	10:30~11:30 カンフーダイエット		10:30~11:30 美姿勢	10:30~11:30 美ポディフロー	10:30~11:30 スタンダード60				
11:00		HERBAL RELAX 石川(美)	石川		アンチェイジングヨガ 石川(美)	ピラティス 石川	萩原				
12:00		12:15~13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ 石川		12:15~13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX	12:15~13:15 はじめてのパワーヨカ゚ (会員様限定)笑事	12:15~13:15 もも尻ヨガティス 石川				
13:00		石川(美)	1471		石川(美)	(五具体版化/大管	471				
14:00	定	14:00~15:00 はじめてのパワーヨカ (会員様限定)笑書	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 萩原		14:00~15:00 Sound Feel Yoga 笑喜	14:00~15:00 セルトル美脚ヨガ 萩原	14:00~15:00 免疫セラピーヨガ 萩原				
15:00	·		45.UF			15.45.10.45	15.4510.00				
16:00	休					15:45~16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ 石川	15:45~16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 石川				
17:00	日	17:30~18:30		17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30					
18:00		免疫セラピーヨガ 萩原		フェイスアップヨガ 笑喜	美ポディフロー ピラティス 小玉	スタンダード60 萩原					
19:00		19:15~20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition	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 スタンダード60 笑書						
20:00		失喜	TO ST	*	⊼ ₩						
21:00		21:00~22:00 スタンダード60 萩原	21:00~22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 笑書	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 笑喜	21:00〜22:00 腸活ヨガ 小玉						
22:00											

【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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪

- ◆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。





池袋店【10月16日~10月23日スケジュール】

	10月 16日(月)	10月 17日(火)	10月 18日(水)	10月 19日(木)	10月 20日(金)	10月 21日(土)	10月 22日(日)	10月 23日(月)
9:00								
10:00								
		10:30~11:30 はじめてのパワーヨガ	10:30~11:30 スタンダード60		10:30~11:30 アロマリラックスヨガ	10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ	10:30~11:30 セルトル美脚ヨガ	
11:00		(会員樣限定)石川(美)	石川(美)		FRUITY DIET 石川(美)	笑書	萩原	
					H71(37)			
12:00		12:15~13:15	12:15~13:15		12:15~13:00	12:15~13:15	12:15~13:15	
		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ		Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition	ホットピラティス	全身ととのう 寝たまんまヨガ	
13:00		石川(美)	石川(美)		笑書	471	石川	
14:00		14:00~15:00 ホットピラティス			14:00~15:00 ココロカラダリセットヨガ	14:00~15:00 はじめてのパワーヨガ	14:00~15:00 免疫セラピーヨガ	
	定	佐野			石川(美)	(会員様限定)笑喜	萩原	定
15:00	~							~
	<i>I</i> -					15:45~16:45	15:45~16:45	4
16:00	休					リンパデトックスヨガ 萩原	もも尻ヨガティス 石川	1个
						2		
17:00	日							日
		17:30~18:30 痩せる身体をつくる	17:30~18:30 骨盤矯正ヨガ	17:30~18:30 全身ととのう	17:30~18:30 リンパデトックスヨガ	17:30~18:30 Sound Feel Yoga ver.2		
18:00		ダイエットヨガ	笑書	寝たまんまヨガ 石川	笑書	石川		
19:00		19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15			
		全身ととのう 寒たまんまヨガ	カンフーダイエット 岩村	フェイスアップヨガ 笑喜	セルトル美脚ヨガ 薮原			
20:00		石川						
21:00		21:00~22:00 ポールでゆがみとりまが	21:00~22:00 もも尻ヨガティス	21:00~22:00 Sound Feel Yoga	21:00~22:00 スタンダード60			
		笑書	石川	石川	萩原			
22:00								

池袋店【10月24日~10月30日スケジュール】

	10月 24日(火)	10月 25日(水)	10月 26日(木)	10月 27日(金)	10月 28日(土)	10月 29日(日)	10月 30日(月)	10月 31日(火)
9:00								
10:00								
	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ	10:30~11:30 セルトル美脚ヨガ		10:30~11:30 はじめてのパワ−ヨガ	10:30~11:30 膣 トレ	10:30~11:30 カンフーダイエット		10:30~11:30 痩せる身体をつくる
11:00	FRUITY DIET 石川(美)	萩原		(会員様限定)石川(美)	ビューティーヨガ 石川	石川		ダイエットヨガ 石川(美)
12:00								
	12:15~13:00 Beat Drum Diet3.0	12:15~13:15 アロマリラックスヨガ		12:15~13:15 フェイスアップヨガ	12:15~13:15 アロマリラックスヨガ	12:15~13:15 リンパデ <u>トッ</u> クスヨガ		12:15~13:15 ココロカラダリセットヨガ
13:00	二の腕背中Edition 石川(美)	DEEP FOREST 萩原		石川	HERBAL RELAX 萩原	萩原		石川(美)
14:00	14:00~15:00 リンパデトックスヨガ 薮原	14:00~15:00 腸活ヨガ 石川		14:00~15:00 スタンダード60 石川(美)	14:00~15:00 エアロピヨガ 石川	14:00~15:00 美ポディフロー ピラティス	—	14:00~15:00 スタンダード60 笑事
15:00	7 111			=1.1.124	-11.7	石川	定	
16:00					15:45~16:45 スタンダード60 笑喜	15:45~16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 萩原	休	
17:00						90.400	B	
	17:30~18:30		17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30		Н	17:30~18:30
18:00	スタンダード60 萩原		リンパデトックスヨガ 佐野	美ボディフロー ピラティス 審賞	免疫セラピーヨガ 萩原			セルトル美脚3ガ 萩原
				河廊				
19:00	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15				19:15~20:15
	ポールでゆがみとりヨガ 笑喜	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ	カンフーダイエット 石川	骨盤矯正3ガ 笑喜				アロマリラックスヨガ FRUITY DIET
20:00		笑喜						笑喜
21:00	21:00~22:00 もも尻ヨガティス 石川	21:00~22:00 スタンダード60 石川	21:00~22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET				21:00~22:00 免疫セラピーヨガ 萩原
22:00			佐野	齊藤				