

## 池袋店【12月1日～12月8日スケジュール】

2023年 11月 15日更新

	12月 1日(金)	12月 2日(土)	12月 3日(日)	12月 4日(月)	12月 5日(火)	12月 6日(水)	12月 7日(木)	12月 8日(金)
9:00				定 休 日				
10:00								
11:00	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 石川(美)	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 石川	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 萩原		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石川(美)	10:30～11:30 スタンダード60 石川(美)		10:30～11:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)石川(美)
12:00								
13:00	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 笑喜	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 萩原	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 笑喜		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 笑喜	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 石川		12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 萩原
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 石川(美)	14:00～15:00 もも尻ヨガティス 石川	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 萩原		14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 石川(美)	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川(美)		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 石川(美)
15:00								
16:00		15:45～16:45 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)笑喜	15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 笑喜					
17:00								
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 萩原	17:30～18:30 スタンダード60 笑喜			17:30～18:30 腸活ヨガ 石川		17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 石川	17:30～18:30 ポールでゆがみとりヨガ 笑喜
19:00	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 石川				19:15～20:15 スタンダード60 萩原	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 FRUITY DIET 萩原	19:15～20:15 エアロビヨガ 石川
20:00								
21:00	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 萩原				21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 石川	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 萩原	21:00～22:00 腫トレ ビューティーヨガ 石川	21:00～22:00 スタンダード60 笑喜
22:00								

## 池袋店【12月9日～12月15日スケジュール】

	12月 9日(土)	12月 10日(日)	12月 11日(月)	12月 12日(火)	12月 13日(水)	12月 14日(木)	12月 15日(金)
9:00			定 休 日				
10:00							
11:00	10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 石川	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 石川		10:30～11:30 スタンダード60 石川(美)	10:30～12:00 EXハワ-ヨガ (会員様限定) 石山		10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川(美)
12:00							
13:00	12:15～13:15 フェスタ特別レッスン 未定	12:15～13:15 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)石川(美)		12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 笑喜	12:45～13:45 スタンダード60 笑喜		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 笑喜
14:00	14:00～15:30 ステップアップ アサナWS 笑喜	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 石川		14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 石川(美)		14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 石川(美)	
15:00							
16:00	16:15～17:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 石川	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 石川(美)					
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 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 萩原	17:30～18:30 ホットピラティス 石川	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 萩原
19:00							
20:00				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 萩原	19:15～20:15 Movie Heroine Yoga 石川	19:15～20:15 スタンダード60 萩原	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 石川
21:00				21:00～22:00 エアロビヨガ 岩村	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 萩原	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 石川	21:00～22:00 スタンダード60 萩原
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。

◆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【12月16日～12月23日スケジュール】

	12月 16日(土)	12月 17日(日)	12月 18日(月)	12月 19日(火)	12月 20日(水)	12月 21日(木)	12月 22日(金)	12月 23日(土)
9:00			定 休 日					
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 ココロカラダリセットヨガ 石川(美)		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 石川(美)	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 石川(美)		10:30～11:30 はじめてのハーブヨガ (会員様限定)石川(美)	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 美喜
12:00								
13:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 美喜	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腹育中Edition 美喜		12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川(美)	12:15～13:15 スタンダード60 石川(美)		12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 石川(美)	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 佐野
14:00	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 石川	14:00～15:00 スタンダード60 石川(美)		14:00～15:00 エアロビヨガ 岩村	14:00～15:00 フェイスアップヨガ 美喜		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 美喜	14:00～15:00 ホットピラティス 石川
15:00								
16:00	15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 美喜	15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 美喜						15:45～16:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 佐野
17:00								
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 未定			17:30～18:30 はじめてのハーブヨガ (会員様限定)美喜		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 美喜	17:30～18:30 腫トレ ビューティーヨガ 石川	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 石川
19:00				19:15～20:15 スタンダード60 未定	19:15～20:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 石川	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 齊藤	19:15～20:15 スタンダード60 未定	
20:00								
21:00				21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 美喜	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 石川	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)齊藤	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 石川	
22:00								

## 池袋店【12月24日～12月31日スケジュール】

	12月 24日(日)	12月 25日(月)	12月 26日(火)	12月 27日(水)	12月 28日(木)	12月 29日(金)	12月 30日(土)	12月 31日(日)
9:00		定 休 日					年 末 年 始 休 業	年 末 年 始 休 業
10:00								
11:00	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 美喜		10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 石川(美)	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 石川(美)		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 石川		
12:00								
13:00	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 石川		12:45～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 美喜	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 石川(美)		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 小玉		
14:00	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 美喜					14:00～15:00 スタンダード60 小玉		
15:00			14:30～15:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 石川(美)					
16:00	15:45～16:45 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 石川					15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 石川		
17:00								
18:00			17:30～18:30 腫トレ ビューティーヨガ 石川	17:30～18:15 Movie Heroine Yoga 鳥野	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 石川			
19:00			19:15～20:15 スタンダード60 未定	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 石川	19:15～20:15 肩活ヨガ 関根			
20:00								
21:00			21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 石川	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 石川	21:00～22:00 エアロビヨガ 関根			
22:00								