

池袋店【2月1日～2月8日スケジュール】

2023年1月16日更新

	2月 1日(木)	2月 2日(金)	2月 3日(土)	2月 4日(日)	2月 5日(月)	2月 6日(火)	2月 7日(水)	2月 8日(木)	
9:00					定 休 日				
10:00									
11:00		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX Misako	10:30～11:30 ボールでゆがみトリック 笑喜	10:30～11:30 スタンダード60 杉山			10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ Misako	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)石山	
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 スタンダード60 杉山	12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 石川			12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET Misako	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ Misako	
14:00		14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ Misako	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 石川	14:00～15:00 スタンダード60 杉山			14:00～15:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 石川		
15:00									
16:00			15:45～16:45 セルトル奥脚ヨガ 笑喜	15:45～16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス 石川					
17:00									
18:00	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 笑喜	17:30～18:30 スタンダード60 杉山	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 石川				17:30～18:30 スタンダード60 杉山	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 笑喜	17:30～18:30 スタンダード60 杉山
19:00									
20:00	19:15～20:15 スタンダード60 杉山	19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 石川					19:15～20:15 ボールでゆがみトリック 笑喜	19:15～20:15 スタンダード60 杉山	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 笑喜
21:00	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 笑喜	21:00～22:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 石川					21:00～22:00 スタンダード60 杉山	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 笑喜	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 笑喜
22:00									

池袋店【2月9日～2月15日スケジュール】

	2月 9日(金)	2月 10日(土)	2月 11日(日)	2月 12日(月)	2月 13日(火)	2月 14日(水)	2月 15日(木)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ Misako	10:30～11:30 スタンダード60 杉山	10:30～11:30 エアロビヨガ 石川		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST Misako	10:30～12:00 アド/ンス90 (会員様限定) Misako	
12:00							
13:00	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 小仁田	12:15～13:15 はじめてのハーヨガ (会員様限定)笑喜	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 笑喜		12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition Misako	12:45～13:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス 石川	
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST Misako	14:00～15:00 スタンダード60 杉山	14:00～15:00 劇活ヨガ 石川		14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 笑喜	14:30～15:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX Misako	
15:00							
16:00		15:45～16:45 フェイスアップヨガ 笑喜	15:45～16:45 スタンダード60 杉山				
17:00							
18:00	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 石川	17:30～18:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 石川			17:30～18:30 スタンダード60 杉山		17:30～18:30 スタンダード60 杉山
19:00							
20:00					19:15～20:15 ホットピラティス 石川	19:15～20:15 スタンダード60 杉山	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 石川
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 杉山	21:00～21:45 Movie Heroine Yoga 石川	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 石川
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【2月16日～2月23日スケジュール】

	2月 16日(金)	2月 17日(土)	2月 18日(日)	2月 19日(月)	2月 20日(火)	2月 21日(水)	2月 22日(木)	2月 23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 Misako	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 石川	10:30～11:30 スタンダード60 杉山			10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ Misako	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 杉山
12:00									
12:15	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX Misako	12:15～13:15 スタンダード60 杉山	12:15～13:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)笑喜			12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 石川	12:15～13:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 石川		12:15～13:15 スタンダード60 未定
13:00									
14:00	14:00～14:45 Movie Heroine Yoga 石川	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 笑喜	14:00～15:00 スタンダード60 杉山			14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET Misako			14:00～15:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)笑喜
15:00									
16:00		15:45～16:45 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 石川	15:45～16:45 フェイスアップヨガ 笑喜						15:45～16:45 スタンダード60 杉山
17:00									
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 杉山	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 笑喜				17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 園子	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 杉山	17:30～18:30 スタンダード60 杉山	17:30～18:30 ホールド中のみとリヨガ 笑喜
19:00	19:15～20:15 ホールド中のみとリヨガ 笑喜					19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)石山	19:15～20:15 スタンダード60 杉山	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 杉山	
20:00									
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 杉山					21:00～22:00 スタンダード60 園子	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 笑喜	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 笑喜	
22:00									

池袋店【2月24日～2月29日スケジュール】

	2月 24日(土)	2月 25日(日)	2月 26日(月)	2月 27日(火)	2月 28日(水)	2月 29日(木)	
9:00			定 休 日				
10:00							
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 未定	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 笑喜			10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST Misako	10:30～11:30 ホットピラティス 石川	
12:00	12:15～13:15 ホールド中のみとリヨガ 笑喜	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ Misako			12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 石川	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 小仁田	
13:00							
14:00	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 石川	14:00～15:00 エアロビヨガ 石川			14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ Misako	14:00～15:00 腸活ヨガ 小仁田	
15:00							
16:00	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 笑喜	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET Misako					
17:00							
18:00	17:30～18:15 Movie Heroine Yoga 石川				17:30～18:30 スタンダード60 杉山		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 笑喜
19:00					19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 杉山	19:15～20:15 スタンダード60 未定	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 石川
20:00							
21:00					21:00～22:00 スタンダード60 未定	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 杉山	21:00～22:00 スタンダード60 杉山
22:00							