

池袋店【4月1日～4月8日スケジュール】

2024年4月3日更新

	4月 1日(月)	4月 2日(火)	4月 3日(水)	4月 4日(木)	4月 5日(金)	4月 6日(土)	4月 7日(日)	4月 8日(月)	
9:00	定 休 日							定 休 日	
10:00									
11:00		10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition Misako	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX Misako			10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 石山	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 美喜		10:30～11:30 スタンダード60 渡辺
12:00									
13:00			12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 小仁田	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) Misako		12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 石山	12:15～13:15 スタンダード60 渡辺		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 杉山
14:00			14:00～15:00 リンパデトックスヨガ Misako			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 DEEP FOREST Misako		14:00～15:00 SUMO YOGA 美喜
15:00									
16:00							15:45～16:45 スタンダード60 渡辺		15:45～16:45 フェイスアップヨガ 美喜
17:00									
18:00			17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 石川	17:30～18:30 スタンダード60 渡辺	17:30～18:30 ボールでゆがみとりヨガ 美喜	17:30～18:30 スタンダード60 渡辺	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition Misako		
19:00									
20:00			19:15～20:15 スタンダード60 渡辺	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 渡辺	19:15～20:15 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)美喜			
21:00			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 渡辺	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 杉山	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 美喜			
22:00									

池袋店【4月9日～4月15日スケジュール】

	4月 9日(火)	4月 10日(水)	4月 11日(木)	4月 12日(金)	4月 13日(土)	4月 14日(日)	4月 15日(月)
9:00							定 休 日
10:00							
11:00	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 杉山	10:30～11:30 スタンダード60 杉山		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 杉山	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ Misako	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 石川	
12:00	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ Misako	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 杉山		12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ 美喜	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 石川	12:15～13:15 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)美喜	
13:00							
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET Misako	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 美喜		14:00～15:00 スタンダード60 杉山	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ Misako	14:00～15:00 スタンダード60 杉山	
15:00							
16:00					15:45～16:45 スタンダード60 渡辺	15:45～16:45 エアロビヨガ 石川	
17:00							
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 渡辺		17:30～18:30 SUMO YOGA 美喜	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 石川	17:30～18:30 ホットピラティス 石川		
19:00	19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 美喜	19:15～20:15 もも尻ヨガピティス 石川	19:15～20:15 スタンダード60 渡辺	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 石川			
20:00							
21:00	21:00～22:00 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)美喜	21:00～22:00 スタンダード60 渡辺	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 美喜	21:00～22:00 スタンダード60 渡辺			
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【4月16日～4月23日スケジュール】

	4月 16日(火)	4月 17日(水)	4月 18日(木)	4月 19日(金)	4月 20日(土)	4月 21日(日)	4月 22日(月)	4月 23日(火)	
9:00									
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 セルトル美脚ヨガ 杉山		10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 石川	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 笑喜	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 石川		10:30～11:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)Misako	
12:00									
13:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST Misako	12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 石川		12:15～13:15 ホットピラティス 石川	12:15～13:15 スタンダード60 杉山	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 笑喜		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ Misako	
14:00	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 石山			14:00～15:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)笑喜	14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 笑喜	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 石川	定 休 日	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 杉山	
15:00									
16:00					15:45～16:45 スタンダード60 渡辺	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 杉山			
17:00									
18:00	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 杉山	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 笑喜	17:30～18:30 フェイスアップヨガ 笑喜	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ Misako	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 杉山				17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 石川
19:00									
20:00	19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 石川	19:15～20:15 スタンダード60 渡辺	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 杉山	19:15～20:15 ココロカラダリセットヨガ Misako					19:15～20:15 スタンダード60 渡辺
21:00	21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ 石川	21:00～22:00 SUMO YOGA 笑喜	21:00～22:00 スタンダード60 渡辺	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 杉山					21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 石川
22:00									

池袋店【4月24日～4月30日スケジュール】

	4月 24日(水)	4月 25日(木)	4月 26日(金)	4月 27日(土)	4月 28日(日)	4月 29日(月)	4月 30日(火)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 渡辺		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ Misako	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 杉山	10:30～11:30 スタンダード60 渡辺		10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ Misako
12:00							
13:00	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 杉山		12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition Misako	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 笑喜	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 石川		12:15～13:15 スタンダード60 渡辺
14:00	14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 小仁田		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 杉山	14:00～15:00 エアロビヨガ 石川	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 笑喜		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX Misako
15:00							
16:00				15:45～16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス 石川	15:45～16:45 オトナのための オールインワンヨガ 石川		
17:00							
18:00		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 笑喜	17:30～18:30 ホットピラティス 石川	17:30～18:30 スタンダード60 渡辺			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 石川
19:00							
20:00	19:15～20:15 エアロビヨガ 石川	19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 石川	19:15～20:15 スタンダード60 渡辺				19:15～20:15 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)笑喜
21:00	21:00～22:00 ボールでゆがみとりヨガ 笑喜	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 杉山	21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ 石川				21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 石川
22:00							