

池袋店【11月1日～11月8日スケジュール】

2023年 11月 6日更新

	11月 1日(水)	11月 2日(木)	11月 3日(金)	11月 4日(土)	11月 5日(日)	11月 6日(月)	11月 7日(火)	11月 8日(水)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 笑喜		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 HERBAL RELAX 萩原			
12:00	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 美ボディフロー ピラティス 石川	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 笑喜	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 石川			
14:00			14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 石川(美)	14:00～15:00 スタンダード60 萩原	14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 萩原	定 休 日	全 店 研 修	全 店 研 修
15:00								
16:00			15:45～16:45 スタンダード60 萩原	15:45～16:45 ボールでゆがみとりヨガ 笑喜	15:45～16:45 もも尻ヨガティス 石川			
17:00								
18:00	17:30～18:30 ホットピラティス 石川	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 笑喜	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 石川(美)	17:30～18:30 はじめてのハワーク (会員様限定)笑喜				
19:00								
20:00	19:15～20:15 スタンダード60 萩原	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 石川						
21:00	21:00～22:00 腫トレ ビューティーヨガ 石川	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 石川						
22:00								

池袋店【11月9日～11月15日スケジュール】

	11月 9日(木)	11月 10日(金)	11月 11日(土)	11月 12日(日)	11月 13日(月)	11月 14日(火)	11月 15日(水)
9:00							
10:00							
11:00		10:30～11:30 はじめてのハワーク (会員様限定)石川(美)	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 ホットピラティス 石川		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 石川(美)	10:30～11:30 スタンダード60 萩原
12:00		12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 石川(美)	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 萩原	12:15～13:15 エアロビヨガ 石川		12:15～13:45 アドバンス80 (会員様限定) 石川(美)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 萩原
13:00							
14:00		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 萩原	14:00～15:00 フェイスアップヨガ 石川	14:00～15:00 スタンダード60 笑喜		14:30～15:30 免疫セラピーヨガ 萩原	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 笑喜
15:00							
16:00			15:45～16:45 もも尻ヨガティス 石川	15:45～16:45 ボールでゆがみとりヨガ 笑喜			
17:00							
18:00	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 萩原	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 笑喜	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 萩原			17:30～18:30 育中美人ヨガ 小玉	
19:00							
20:00	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 石川	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 笑喜				19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 石川	19:15～20:15 はじめてのハワーク (会員様限定)石川(美)
21:00	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 萩原	21:00～22:00 スタンダード60 萩原				21:00～22:00 肩コリリラックスヨガ 小玉	21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 石川(美)
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【11月16日～11月23日スケジュール】

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

定休日

池袋店【11月24日～11月30日スケジュール】

	11月 24日(金)	11月 25日(土)	11月 26日(日)	11月 27日(月)	11月 28日(火)	11月 29日(水)	11月 30日(木)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 石川(美)	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 石川(美)	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 石川(美)		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 石川(美)	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 石川	
12:00		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 石川(美)	12:15～13:15 スタンダード60 石川		12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 萩原	12:15～13:15 スタンダード60 石川	
13:00	12:45～13:45 リンパデトックスヨガ 石川						
14:00		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 萩原	14:00～15:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)石川(美)		14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 石川(美)		
15:00	14:30～15:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石川(美)						
16:00		15:45～16:45 スタンダード60 萩原	15:45～16:45 もも尻ヨガティス 石川				
17:00							
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 萩原	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 笑喜			17:30～18:30 フェイスアップヨガ 笑喜	17:30～18:30 スタンダード60 石山	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 萩原
19:00							
20:00	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 笑喜				19:15～20:15 スタンダード60 石山	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 笑喜	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 骨盤矯正ヨガ 笑喜				21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 石山	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 石山	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 萩原
22:00							

定休日