

池袋店【5月1日～5月8日スケジュール】

2024年4月16日更新

	5月 1日(水)	5月 2日(木)	5月 3日(金)	5月 4日(土)	5月 5日(日)	5月 6日(月)	5月 7日(火)	5月 8日(水)	
9:00						定 休 日			
10:00									
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 渡辺		10:30～11:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定) Misako	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			10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の躰育中Edition Misako	10:30～11:30 全身とどのう 整たままヨガ 石川
12:00	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 実喜		12:15～13:15 スタンダード60 渡辺	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) Misako	12:15～13:15 エアロピヨガ 石川			12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ 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 Misako	14:30～16:30 スタンダード60 杉山	14:00～16:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX Misako			14:00～15:00 リンパデトックスヨガ Misako	14:00～14:45 BEAT CORE HIT 石川
15:00									
16:00			15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 杉山	16:15～17:00 BEAT CORE HIT 石川	15:45～16:45 ホットピラティス 石川				
17:00									
18:00	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 杉山	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 石川	17:30～18:30 スタンダード60 渡辺	17:45～18:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET Misako				17:30～18:30 スタンダード60 渡辺	
19:00	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ 石川	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 杉山						19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 杉山	19:15～20:15 ポールでゆがみヨガ 実喜
20:00									
21:00	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 石川	21:00～22:00 スタンダード60 渡辺						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
22:00									

池袋店【5月9日～5月15日スケジュール】

	5月 9日(木)	5月 10日(金)	5月 11日(土)	5月 12日(日)	5月 13日(月)	5月 14日(火)	5月 15日(水)
9:00							
10:00		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 Misako	10:30～11:30 スタンダード60 渡辺		10:30～11:30 フェイスアップヨガ 実喜	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 杉山
11:00							
12:00		12:15～13:15 スタンダード60 未定	12:15～13:25 【母の日特別企画】 Mother's Day Yoga 石川	12:15～13:15 美術ディフロー ピラティス 石川		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 杉山	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 オトナのための オールインワンヨガ 石川	14:15～15:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定) Misako	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 杉山		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 実喜	
15:00							
16:00			16:00～17:00 セルトル美脚ヨガ 杉山	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 実喜			
17:00							
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 渡辺	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 杉山	17:45～18:30 Beat Drum Diet3.0 二の躰育中Edition 実喜			17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 岩村	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 実喜
19:00	19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 石川	19:15～20:15 SUMO YOGA 実喜				19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ 石川	19:15～20:15 スタンダード60 渡辺
20:00							
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 スタンダード60 渡辺	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 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【5月16日～5月23日スケジュール】

	5月 16日(木)	5月 17日(金)	5月 18日(土)	5月 19日(日)	5月 20日(月)	5月 21日(火)	5月 22日(水)	5月 23日(木)
9:00					定 休 日			
10:00								
11:00		10:30～11:30 スタンダード60 渡辺	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 ココロカラダリセットヨガ 与坂	10:30～12:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 岩村	
12:00		12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 岩村	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 笑喜	12:15～13:15 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)笑喜		12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 与坂	12:45～13:45 ホットピラティス 未定	
13:00								
14:00	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 石川	14:00～15:00 スタンダード60 未定	14:00～15:00 スタンダード60 未定	14:00～15:00 ホットピラティス 未定		14:00～15:00 スタンダード60 未定	14:30～15:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 未定	
15:00								
16:00			15:45～16:45 SUMO YOGA 笑喜	15:45～16:45 スタンダード60 未定				
17:00								
18:00	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 石川	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 渡辺			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 未定		17:30～18:30 フェイスアップヨガ 笑喜
19:00	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 笑喜	19:15～20:15 スタンダード60 未定				19:15～20:15 エアロビヨガ 石川	19:15～20:15 スタンダード60 未定	19:15～20:15 鉄ボディフロー ピラティス 石川
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 渡辺	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 笑喜				21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 杉山	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 石川	21:00～22:00 スタンダード60 未定
22:00								

池袋店【5月24日～5月31日スケジュール】

	5月 24日(金)	5月 25日(土)	5月 26日(日)	5月 27日(月)	5月 28日(火)	5月 29日(水)	5月 30日(木)	5月 31日(金)
9:00				定 休 日				
10:00	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 渡辺	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 未定		10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 笑喜	10:30～11:30 ホットピラティス 未定		10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の勝負中Edition 笑喜
11:00								
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 未定	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の勝負中Edition 笑喜	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 笑喜		12:15～13:15 スタンダード60 渡辺	12:15～13:15 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)笑喜		12:15～13:15 フェイスアップヨガ 笑喜
13:00								
14:00	14:00～15:00 オトナののための オールインワンヨガ 石川	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 杉山	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 石川		14:00～15:00 ホットピラティス 未定			14:00～15:00 スタンダード60 未定
15:00								
16:00		15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 笑喜	15:45～16:45 スタンダード60 杉山					
17:00					17:00～18:00 スタンダード60 杉山			
18:00	17:30～18:30 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)笑喜	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 未定				17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 杉山	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 石川	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 杉山
19:00	19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ 笑喜				18:45～19:45 セルトル美脚ヨガ 杉山	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 未定	19:15～20:15 スタンダード60 未定	19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 石川
20:00					20:30～22:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 岩島			
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 未定	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 石川	21:00～22:00 スタンダード60 渡辺
22:00								