

池袋店【12月1日～12月8日スケジュール】

2023年 12月 8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								
10:30~11:30	ココロカラダリセットヨガ 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 萩原		10:30~11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET Misako	10:30~11:30 スタンダード60 Misako		10:30~11:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定)Misako
11:00								
12:00	12:15~13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 美喜	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 美喜		12:15~13:15 青盤矯正ヨガ 美喜	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
13:00								
14:00	14:00~15:00 スタンダード60 Misako	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 二の胸育中Edition Misako	14:00~15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ Misako		14:00~15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST Misako
15:00								
16:00		15:45~16:45 はじめてのハーヨガ (会員様限定)美喜	15:45~16:30 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 美喜					
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 美喜			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 ポールで中がみとりヨガ 美喜
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 美喜
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	10:20~10:30 アサナ解説 【手の上にあげるポーズ】 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 Misako	10:30~12:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 石山		10:30~11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ Misako	
11:00								
12:00	12:05~12:15 アサナ解説【コブラのポーズ】 12:15~13:15 フェスタ特別レッスン 飯内	12:15~13:15 はじめてのハーヨガ (会員様限定)Misako		12:15~13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 美喜	12:45~13:45 スタンダード60 美喜		12:15~13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 美喜	
13:00	13:50~14:00 アサナ解説【目のポーズ】 14:00~15:30 ステップアップ アサナWS 美喜	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 Misako			14:00~14:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition Misako	
15:00								
16:00	16:05~16:15 アサナ解説【開脚前屈】 16:15~17:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MDX 石川	16:45~16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX Misako						
17:00					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
18:00								
19:00					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
20:00								
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【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									
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 Misako		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST Misako	10:30～11:30 癒せる身体をつくる ダイエツトヨガ Misako		10:30～11:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)Misako	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 二の腕育中Edition 美喜		12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ Misako	12:15～13:15 スタンダード60 Misako		12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ Misako	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 Misako	定 休 日	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 癒せる身体をつくる ダイエツトヨガ 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 飯塚				17:30～18:30 スタンダード60 与坂		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 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)美喜	19:15～20:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 石川	19:15～20:15 肩コリリリースヨガ 齊藤	19:15～20:15 スタンダード60 美喜	
20:00									
21:00					21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 与坂	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								
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) Misako	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ Misako		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		12:45～13:45 免疫セラピーヨガ 島野	12:15～13:15 スタンダード60 未定		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 小玉	年 末 年 始 休 業	年 末 年 始 休 業
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 Misako					
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 石川	17:30～18:30 スタンダード60 未定			
19:00								
20:00			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 全身ととのう 寝たまんまヨガ 石川			
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 美喜	21:00～22:00 エアロビヨガ 廣根			
22:00								