

池袋店【6月1日～6月8日スケジュール】

2024年 6月 8日更新

	6月 1日(土)	6月 2日(日)	6月 3日(月)	6月 4日(火)	6月 5日(水)	6月 6日(木)	6月 7日(金)	6月 8日(土)
9:00			定 休 日					9:00～10:00 特別レッスン※有料 石川
10:00								
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 セルトル美脚ヨガ 杉山		10:30～11:30 スタンダード60 高橋	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 小仁田		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 杉山	10:30～11:30 ホットピラティス 渡辺
11:00								
12:00	12:15～13:15 ボールでゆがみトリート 美喜	12:15～13:15 ホットピラティス 渡辺		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 美喜	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 石川		12:15～13:15 ホットピラティス 渡辺	12:15～13:15 スタンダード60 高橋
13:00								
14:00	14:00～15:00 ホットピラティス 渡辺	14:00～15:00 スタンダード60 高橋		14:00～15:00 はじめての「ハワーク」 (会員様限定)美喜			14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 杉山	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 石川
15:00								
16:00	15:45～16:45 SUMO YOGA 美喜	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 杉山						15:45～16:45 スタンダード60 高橋
17:00						17:00～18:00 ホットピラティス 渡辺		
17:30～18:30	スタンダード60 渡辺		17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 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 高橋	
18:00							17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 石川	
19:00				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 杉山	18:45～20:15 EX「パワーヨガ」 (会員様限定)岩村	19:15～20:15 ホットピラティス 渡辺	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 石川	
20:00								
21:00				21:00～22:00 スリムアッププレス 石川	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 杉山	21:00～22:00 スタンダード60 渡辺	21:00～22:00 エアロビヨガ 石川	
22:00								

池袋店【6月9日～6月15日スケジュール】

	6月 9日(日)	6月 10日(月)	6月 11日(火)	6月 12日(水)	6月 13日(木)	6月 14日(金)	6月 15日(土)	
9:00	研 修	定 休 日						
10:00								
10:30～11:15			Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 美喜	10:30～11:30 スタンダード60 高橋		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 高橋	
11:00								
12:00			12:15～13:15 スタンダード60 高橋	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 小仁田		12:15～13:15 エアロビヨガ 石川	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 杉山	
13:00								
14:00			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 杉山		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 杉山	14:00～15:00 ホットピラティス 渡辺	
15:00								
16:00								15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 杉山
17:00								
17:30～18:30	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石川			17:30～18:30 ボールでゆがみトリート 美喜	17:30～18:30 ホットピラティス 渡辺	17:30～18:30 スタンダード60 高橋		
18:00								
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 ホットピラティス 渡辺	19:15～20:15 スタンダード60 渡辺	19:15～20:15 はじめての「ハワーク」 (会員様限定)岩村		
20:00								
21:00	21:00～22:00 ホットピラティス 渡辺	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 杉山	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 杉山	21:00～22:00 もも尻ヨガ 石川	21:00～22:00 スタンダード60 高橋			
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【6月16日～6月23日スケジュール】

	6月 16日(日)	6月 17日(月)	6月 18日(火)	6月 19日(水)	6月 20日(木)	6月 21日(金)	6月 22日(土)	6月 23日(日)	
9:00		定 休 日							
10:00	10:30～11:30 もも原ヨガティス 石川			10:30～11:30 スタンダード60 渡辺	10:30～11:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定) 笑喜		10:30～11:30 属活ヨガ ver.2 渡辺	10:30～11:30 スリムアッププレス 石川	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 石川
11:00									
12:00	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の躰育中Edition 笑喜			12:15～13:15 フェイスアップヨガ 未定	12:15～13:15 スタンダード60 渡辺		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 属活ヨガ ver.2 渡辺	12:15～13:15 スタンダード60 高橋
13:00									
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 渡辺			14:00～15:00 ホットピラティス 渡辺			14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 石川	14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ 石川	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 高橋
15:00									
16:00	15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ 石川							15:45～16:45 スタンダード60 高橋	15:45～16:45 SUMO YOGA 笑喜
17:00									
18:00				17:30～18:30 スタンダード60 高橋	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 石川	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 与坂	17:30～18:30 セルトル装脚ヨガ 笑喜	17:30～18:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定) 笑喜	
19:00				19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 未定	19:15～20:15 スタンダード60 高橋	19:15～20:15 ホットピラティス 渡辺	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 笑喜		
20:00									
21:00				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 未定	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 石川	21:00～22:00 スリムアッププレス 与坂	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 高橋		
22:00									

池袋店【6月24日～6月30日スケジュール】

	6月 24日(月)	6月 25日(火)	6月 26日(水)	6月 27日(木)	6月 28日(金)	6月 29日(土)	6月 30日(日)	
9:00	定 休 日							
10:00		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 高橋	10:30～11:30 ホットピラティス 渡辺		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鈴木	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 石川	10:30～11:30 スタンダード60 渡辺	
11:00								
12:00		12:15～13:15 スリムアッププレス 石川	12:15～13:15 スタンダード60 高橋		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 HERBAL RELAX 笑喜	12:15～13:15 エアロピヨガ 石川	
13:00								
14:00		14:00～15:00 スタンダード60 高橋	14:00～15:00 属活ヨガ ver.2 渡辺		14:00～15:30 EVAハワ-ヨガ (会員様限定) 鈴木	14:00～15:00 ホットピラティス 渡辺	14:00～15:00 属活ヨガ ver.2 渡辺	
15:00								
16:00							16:45～16:45 リンパデトックスヨガ 高橋	16:45～16:45 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定) 笑喜
17:00								
18:00		17:30～18:30 属活ヨガ ver.2 渡辺		17:30～18:30 スタンダード60 高橋	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 高橋	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 石川		
19:00		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 二の躰育中Edition 石川	19:15～20:15 もも原ヨガティス 石川	19:15～20:15 スタンダード60 高橋	19:15～20:15 特別レッスン※有料 石川		
20:00								
21:00		21:00～22:00 ホットピラティス 渡辺	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 笑喜	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 笑喜	21:00～22:00 属活ヨガ ver.2 渡辺			
22:00								