

池袋店【7月1日～7月8日スケジュール】

2024年 7月 10日更新

	7月 1日(月)	7月 2日(火)	7月 3日(水)	7月 4日(木)	7月 5日(金)	7月 6日(土)	7月 7日(日)	7月 8日(月)	
9:00	定 休 日						9:00～10:00 特別レッスン※有料 石川	定 休 日	
10:00									
11:00		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 スタンダード60 渡辺			10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 笑喜	10:30～11:30 エアロヨガ 石川		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 高橋
12:00									
13:00			12:15～13:15 スタンダード60 渡辺	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 笑喜		12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 石川	12:15～13:15 ホットピラティス 渡辺		12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 石川
14:00			14:00～15:00 フェイスアップヨガ 笑喜			14:00～15:00 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)笑喜	14:00～15:00 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX 石川		14:00～15:00 ホットピラティス 渡辺
15:00									
16:00							15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 高橋		15:45～16:45 スタンダード60 高橋
17:00									
18:00			17:30～18:30 スタンダード60 高橋	17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ 石川	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 渡辺	17:30～18:30 スタンダード60 高橋		
19:00									
20:00			19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 石川	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 高橋	19:15～20:15 スタンダード60 渡辺	19:15～20:15 属活ヨガ ver.2 渡辺			
21:00			21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 高橋	21:00～22:00 背中美人ヨガ 石川	21:00～22:00 エアロヨガ 石川	21:00～22:00 スタンダード60 高橋			
22:00									

池袋店【7月9日～7月15日スケジュール】

	7月 9日(火)	7月 10日(水)	7月 11日(木)	7月 12日(金)	7月 13日(土)	7月 14日(日)	7月 15日(月)
9:00							定 休 日
10:00							
11:00	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 菊川	10:30～11:30 属活ヨガ ver.2 渡辺		10:30～11:30 ホットピラティス 渡辺	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 笑喜	10:30～11:30 SUMO YOGA 笑喜	
12:00							
13:00	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 石川	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 石川		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 高橋	12:15～13:15 スタンダード60 渡辺	12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 石川	
14:00	14:00～15:00 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX 菊川	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 石川		14:00～15:00 スタンダード60 高橋	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 石川	14:00～15:00 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 笑喜	
15:00							
16:00					15:45～16:45 属活ヨガ ver.2 渡辺	15:45～16:45 背中美人ヨガ 石川	
17:00							
18:00	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	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 笑喜	17:30～18:30 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 笑喜		
19:00							
20:00	19:15～20:15 スタンダード60 高橋	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 属活ヨガ ver.2 渡辺	19:15～20:15 スタンダード60 渡辺	19:15～20:15 特別レッスン※有料 石川		
21:00	21:00～22:00 属活ヨガ ver.2 渡辺	21:00～22:00 スタンダード60 高橋	21:00～22:00 もも尻ヨガ 石川	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 笑喜			
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▶



