

池袋店【8月1日～8月8日スケジュール】

2024年 7月 15日更新

	8月 1日(木)	8月 2日(金)	8月 3日(土)	8月 4日(日)	8月 5日(月)	8月 6日(火)	8月 7日(水)	8月 8日(木)	
9:00					定 休 日				
10:00									
11:00		10:30～11:30 スタンダード60 古田	10:30～11:30 青中美人ヨガ 古田	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 菊川	10:30～11:15 ピラティスブートキャンプ 渡辺	
12:00									
13:00		12:15～13:15 属活ヨガ ver.2 渡辺	12:15～13:15 ホットピラティス 渡辺	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 笑喜			12:15～13:15 ポールでゆがみとりヨガ 笑喜	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 笑喜	
14:00		14:00～15:00 青中美人ヨガ 古田	14:00～15:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)笑喜	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 高橋			14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 菊川		
15:00									
16:00			15:45～16:45 属活ヨガ ver.2 渡辺	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 笑喜					
17:00									
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 渡辺	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 高橋	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 笑喜				17:30～18:15 ピラティスブートキャンプ 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 古田
19:00									
20:00									
21:00	21:00～21:45 ピラティスブートキャンプ 渡辺	21:00～22:00 スタンダード60 高橋					21:00～22:00 スタンダード60 古田	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 高橋	21:00～22:00 青中美人ヨガ 古田
22:00									

池袋店【8月9日～8月15日スケジュール】

	8月 9日(金)	8月 10日(土)	8月 11日(日)	8月 12日(月)	8月 13日(火)	8月 14日(水)	8月 15日(木)	
9:00					定 休 日			
10:00								
11:00	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 リンパデトックスヨガ 古田			10:30～11:30 青中美人ヨガ 古田	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 古田	
12:00								
13:00	12:15～13:15 スタンダード60 古田	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 高橋	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 笑喜			12:15～13:15 スタンダード60 高橋	12:15～13:15 青中美人ヨガ 古田	
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 古田	14:00～15:00 青中美人ヨガ 古田			14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 高橋	14:00～15:00 スタンダード60 高橋	
15:00								
16:00		16:45～16:30 ピラティスブートキャンプ 渡辺	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 スタンダード60 高橋	17:30～18:30 青中美人ヨガ 古田				17:30～18:30 スタンダード60 古田		17:30～18:15 ピラティスブートキャンプ 渡辺
19:00								
20:00	19:15～20:15 青中美人ヨガ 古田					19:15～20:15 SUMO YOGA 笑喜	19:15～20:15 スタンダード60 高橋	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 高橋
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 高橋					21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 笑喜	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 笑喜	21:00～22:00 ホットピラティス 渡辺
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【8月16日～8月23日スケジュール】

	8月 16日(金)	8月 17日(土)	8月 18日(日)	8月 19日(月)	8月 20日(火)	8月 21日(水)	8月 22日(木)	8月 23日(金)
9:00				定 休 日				
10:00								
10:30～11:30	フェイスアップヨガ 笑喜	セルトル美脚ヨガ 杉山	スタンダード60 杉山		10:30～11:30 美ボティフロー ピラティス 菊川	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 杉山	10:30～11:30 スタンダード60 高橋	
11:00								
12:00	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 石川	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 笑喜	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 石川		12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 石川	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ 石川	12:15～13:00 ピラティスフットキャンプ 石川	
13:00								
14:00	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 笑喜	14:00～15:00 美ボティフロー ピラティス 石川	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 菊川		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 高橋	
15:00								
16:00		15:45～16:45 ホールでゆがみとりヨガ 笑喜	15:45～16:30 ピラティスフットキャンプ 石川					
17:00								
17:30～18:30	リンパデトックスヨガ 高橋	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 杉山			17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 杉山	17:30～18:30 ダイエットヨガ 高橋	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 石川	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 杉山
18:00								
19:00	19:15～20:15 エアロピヨガ 石川	19:15～20:15 特別レッスン※有料 石川			19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 杉山	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 高橋	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 笑喜
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 高橋			21:00～22:00 フェイスアップヨガ 笑喜	21:00～22:00 SUMO YOGA 笑喜	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 石川	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 杉山	
22:00								

池袋店【8月24日～8月31日スケジュール】

	8月 24日(土)	8月 25日(日)	8月 26日(月)	8月 27日(火)	8月 28日(水)	8月 29日(木)	8月 30日(金)	8月31日(土)	
9:00		9:00～10:00 特別レッスン※有料 石川	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 全身ととのう 寝たまんまヨガ 石川		10:30～11:30 ホールでゆがみとりヨガ 笑喜	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 杉山		10:30～11:30 もも尻ヨガティス 石川	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 杉山	
11:00									
12:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 杉山	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 杉山			12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 杉山	12:15～13:15 美ボティフロー ピラティス 石川	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 杉山	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 高橋	14:00～15:00 SUMO YOGA 笑喜			14:00～15:00 はじめてのハワーク (会員様限定)笑喜	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 杉山	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 ダイエットヨガ 高橋	
15:00									
16:00	15:45～16:45 はじめてのハワーク (会員様限定)笑喜	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 杉山						15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 杉山	
17:00									
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 みるみる変わる 姿勢ピラティス 石川	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 笑喜	17:30～18:30 はじめてのハワーク (会員様限定)笑喜
18:00									
19:00					19:15～20:15 ダイエットヨガ 高橋	19:15～20:15 スタンダード60 高橋	19:15～20:15 エアロピヨガ 石川	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 高橋	
20:00									
21:00				21:00～22:00 もも尻ヨガティス 石川	21:00～21:45 ピラティスフットキャンプ 石川	21:00～22:00 スタンダード60 高橋	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 笑喜		
22:00									