

池袋店【1月1日～1月8日スケジュール】

2025年1月9日更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
水	木	金	土	日	月	火	水
年末年始休業	年末年始休業		10:30~11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 渡辺	10:30~11:30 ホールでゆるめて ゆがみトリヨガ(80分) 渡辺	定休日	10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 廣田	10:30~11:30 ホットピラティス (80分) 渡辺
		12:15~13:15 もも尻ヨガティス (80分) 石川	12:15~13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 杉山	12:15~13:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 石川		12:15~13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 石川	
		14:00~14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 笑喜	14:00~15:00 スタンダード80 (80分) 廣田	14:00~15:00 お腹引き締めヨガ (80分) 渡辺		14:00~15:00 スタンダード80 (80分) 廣田	
		15:45~16:45 セルトル美脚ヨガ (80分) 杉山	15:45~16:45 はじめてのパワーヨガ (会員権限定)(80分) 石川	15:45~16:45 スタンダード80 (80分) 廣田			
		17:30~18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) 杉山	17:30~18:15 ピラティス ブートキャンプ(45分) 渡辺			17:30~18:30 子宮温活ヨガ (80分) 笑喜	17:30~18:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 笑喜
						19:15~20:15 ホットピラティス (80分) 渡辺	19:15~20:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 杉山
						21:00~21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 笑喜	21:00~22:00 スタンダード80 (80分) 廣田

池袋店【1月9日～1月16日スケジュール】

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30~11:15 ピラティス ブートキャンプ(45分) 渡辺	10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 廣田	10:30~11:30 小顔リフトピラティス (80分) 石川	定休日	10:30~11:30 ホットピラティス (80分) 渡辺	10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 笑喜	
	12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 廣田	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 笑喜	12:15~13:15 お腹引き締めヨガ (80分) 渡辺		12:15~13:15 オトナののための オールインワンヨガ(80分) 石川	12:15~13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 石川	
	14:00~15:00 はじめてのパワーヨガ (会員権限定)(80分) 笑喜	14:00~15:00 スタンダード80 (80分) 廣田	14:00~15:00 肩コリラックスヨガ (80分) 杉山		14:00~14:45 ピラティス ブートキャンプ(45分) 渡辺	14:00~15:00 スタンダード80 (80分) 廣田	
		15:45~16:45 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 石川	15:45~16:45 オトナののための オールインワンヨガ(80分) 石川				
17:30~18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 杉山	17:30~18:30 スタンダード80 (80分) 廣田	17:30~18:30 ホットピラティス (80分) 渡辺			17:30~18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分) 杉山		17:30~18:30 スタンダード80 (80分) 廣田
19:15~20:15 スタンダード80 (80分) 廣田	19:15~20:15 肩コリラックスヨガ (80分) 杉山	19:15~20:15 特別レッスン 石川			19:15~20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 笑喜	19:15~20:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 杉山	19:15~20:15 肩コリラックスヨガ (80分) 杉山
21:00~22:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 杉山	21:00~22:00 もも尻ヨガティス (80分) 石川				21:00~22:00 はじめてのパワーヨガ (会員権限定)(80分) 笑喜	21:00~22:00 スタンダード80 (80分) 廣田	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) 杉山

- ◆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。
  - ◆当日にキャンセルされる場合はレッスン開始の一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。
  - ◆レッスン開始時刻一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【1月17日～1月24日スケジュール】

2025年1月9日更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
金	土	日	月	火	水	木	金
		9:00～10:00 特別レッスン 石川	定休日				
10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 廣田	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 杉山	10:30～11:30 オトナのための オールインヨガ (80分) 石川		10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 廣田	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 笑喜		10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 石川
12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 杉山	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 笑喜	12:15～13:15 産せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 笑喜		12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分) 笑喜	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 廣田		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 杉山
14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 廣田	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 笑喜	14:00～15:00 もも原ヨガティス (80分) 石川		14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 廣田			14:00～15:00 小顔リフトピラティス (80分) 石川
	15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 廣田	15:45～16:45 子宮温活ヨガ (80分) 笑喜					
17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 笑喜	17:30～18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 石川			17:00～18:00 肩コリラックスヨガ (80分) 杉山	17:30～18:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) 石川	17:30～18:30 ホットピラティス (80分) 石川	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 廣田
19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 石川				18:45～20:15 アドバンス80 (会員様限定) (80分) 石川	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 杉山	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 杉山	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (80分) 笑喜
21:00～22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 笑喜				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 杉山	21:00～22:00 小顔リフトピラティス (80分) 石川	21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (80分) 石川	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 廣田

池袋店【1月25日～1月31日スケジュール】

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
土	日	月	火	水	木	金	
		定休日					
10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (80分) 杉山	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 廣田		10:30～11:30 ホットピラティス (80分) 菊川	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 廣田			10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 杉山
12:15～13:15 リンパドレナージュヨガ (80分) 笑喜	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (80分) 石川		12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 石川	12:15～13:15 もも原ヨガティス (80分) 石川			12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 廣田
14:00～15:30 アドバンス80 (会員様限定) (90分) 石川	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 廣田		14:00～15:00 オトナのための オールインヨガ (80分) 石川	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分) 石川			14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (80分) 杉山
16:15～17:15 スタンダード80 (80分) 廣田	15:45～16:45 ホットピラティス (80分) 石川						
18:00～18:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) 石川				17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 廣田		17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (80分) 杉山	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 廣田
				19:15～20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 笑喜	19:15～20:15 リンパドレナージュヨガ (80分) 笑喜	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 廣田	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 笑喜
				21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 廣田	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 杉山	21:00～22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 笑喜	21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 石川

【お問い合わせセンター】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)