

池袋店【10月1日～10月8日スケジュール】

2024年 9月 15日更新

	10月 1日(火)	10月 2日(水)	10月 3日(木)	10月 4日(金)	10月 5日(土)	10月 6日(日)	10月 7日(月)	10月 8日(火)	
9:00							定 休 日		
10:00									
11:00	10:30～11:30 スリムアッププレス 菊川	10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 渡辺		10:30～11:30 SUMO YOGA 笑喜	10:30～11:30 ボールでゆがみトリック 渡辺	10:30～11:30 スタンダード60 高橋			10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 杉山
12:00									
13:00	12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 石川	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 石川		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 笑喜	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 笑喜	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 杉山			12:15～13:15 ダイエットヨガ 高橋
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 菊川			14:00～15:00 スリムアッププレス 渡辺	14:00～15:00 ホットピラティス 渡辺	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 石川			14:00～15:00 はじめての「ハワーク」 (会員様限定)笑喜
15:00									
16:00					15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 笑喜	15:45～16:30 ピラティスフットキャンプ 渡辺			
17:00									
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 高橋	17:30～18:30 ボールでゆがみトリック 笑喜	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 杉山	17:30～18:30 リンパドックスヨガ 高橋	17:30～18:30 エアロビヨガ 石川				17:30～18:30 腫トレ ビューティーヨガ 石川
19:00	19:15～20:00 ピラティスフットキャンプ 渡辺	19:15～20:15 スタンダード60 高橋	19:15～20:15 ダイエットヨガ 高橋	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ 石川	19:15～20:15 特別レッスン※有料 石川				19:15～20:15 スタンダード60 渡辺
20:00									
21:00	21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 渡辺	21:00～22:00 はじめての「ハワーク」 (会員様限定)笑喜	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 杉山	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 石川					21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 石川
22:00									

池袋店【10月9日～10月15日スケジュール】

	10月 9日(水)	10月 10日(木)	10月 11日(金)	10月 12日(土)	10月 13日(日)	10月 14日(月)	10月 15日(火)	
9:00						定 休 日		
10:00								
11:00	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 渡辺	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 石川	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 杉山			10:30～11:30 スタンダード60 杉山
12:00	12:15～13:00 ピラティスフットキャンプ 渡辺		12:15～13:15 リンパドックスヨガ 高橋	12:15～13:15 スタンダード60 高橋	12:15～13:15 ボールでゆがみトリック 渡辺			12:15～13:15 スリムアッププレス 渡辺
13:00								
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 笑喜		14:00～15:00 ホットピラティス 渡辺	14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 渡辺	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 杉山			14:00～15:00 ボールでゆがみトリック 渡辺
15:00								
16:00					15:45～16:30 ピラティスフットキャンプ 渡辺		15:45～16:45 ホットピラティス 渡辺	
17:00		17:30～18:30 リンパドックスヨガ 高橋	17:30～18:30 ダイエットヨガ 高橋	17:30～18:30 リンパドックスヨガ 高橋				17:30～18:15 ピラティスフットキャンプ 石川
18:00								
19:00	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	19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 石川					19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ 石川
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 高橋	21:00～22:00 エアロビヨガ 石川	21:00～22:00 はじめての「ハワーク」 (会員様限定)石川					21:00～22:00 リンパドックスヨガ 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▶



