

befre池上 LESSON SCHEDULE

【営業時間】
平日：9:00～23:00
土日祝：9:00～20:00

月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	スタジオ	スタジオ		スタジオ	スタジオ	スタジオ
	ボディメイクヨガ 9:30～10:15 小笠原 幸彦◆	美ボディヨガ 9:30～10:15 宮田 優子		リラックスヨガ 10:00～10:45 山崎 弓子	美ボディヨガ 9:30～10:15 西村 千秋	アロマトレッチ 9:30～10:00 岸本 真依
美姿勢 10:00～10:45 高野 杏実	コラーゲンシャワー	コラーゲンシャワー		コラーゲンシャワー	コラーゲンシャワー	コラーゲンシャワー
コラーゲンシャワー						ここからスッキリ 10:45～11:30 岸本 真依
美彩心 11:30～12:15 高野 杏実	グラヴィティヨガ 11:00～11:45 滞瀧 葵麗	美彩心 11:00～11:45 宮田 優子		美ボディヨガ 11:30～12:15 山崎 弓子	美姿勢 11:00～11:45 西村 千秋	コラーゲンシャワー
コラーゲンシャワー	コラーゲンシャワー	コラーゲンシャワー		コラーゲンシャワー	コラーゲンシャワー	
	アロマトレッチ 12:45～13:15 工藤 博子				スタートピラティス 12:30～13:00 西村 千秋	ベーシックピラティス 12:15～13:00 木ノ下 憲子
	コラーゲンシャワー				コラーゲンシャワー	コラーゲンシャワー
リラックスヨガ 14:00～14:45 YUI		ポールリセット 13:30～14:00 小林 十志		美姿勢 14:00～14:45 宮田 優子	リラックスヨガ 14:00～14:45 木ノ下 憲子	グラヴィティヨガ 13:45～14:30 石田 雅美
コラーゲンシャワー		コラーゲンシャワー		コラーゲンシャワー	コラーゲンシャワー	コラーゲンシャワー
	ベーシックピラティス 14:45～15:30 Aoi	美ボディシェイプ 14:45～15:15 小林 十志	休			
	コラーゲンシャワー	コラーゲンシャワー	館			
パワーヨガ 15:30～16:15 YUI			日	美彩心 15:30～16:15 宮田 優子	ここからスッキリ 15:30～16:15 宮田 優子	ボディメイクヨガ 15:15～16:00 高野 杏実
コラーゲンシャワー				コラーゲンシャワー	コラーゲンシャワー	コラーゲンシャワー
	美ボディヨガ 16:30～17:15 Aoi	アロマトレッチ 16:15～16:45 小林 十志				
	コラーゲンシャワー	コラーゲンシャワー				美ボディヨガ 17:00～17:45 高野 杏実
						コラーゲンシャワー
美ボディヨガ 19:00～19:45 梅原 奈摘美	ベーシックピラティス 19:15～20:00 やよい	パワーヨガ 19:00～19:45 梅原 奈摘美		美ボディシェイプ 19:00～19:30 田村 桃子		
コラーゲンシャワー	コラーゲンシャワー	コラーゲンシャワー		コラーゲンシャワー		
美姿勢 20:30～21:15 田村 桃子	リラックスヨガ 21:00～21:45 やよい	美ボディヨガ 20:45～21:30 梅原 奈摘美		美彩心 20:30～21:15 田村 桃子		
コラーゲンシャワー	コラーゲンシャワー	コラーゲンシャワー		コラーゲンシャワー		

befre マークが付いているレッスンについては
コラーゲドリンク用のパウダーをお配り致します。

「レッスン予約開始について」
 ・レッスン予約開始日
 毎月20日正午12時～予約開始
 ※レッスン予約方法はbefreイトモ池上のHPをご確認ください。
 ※最大予約可能本数は12本までとなります。
 ・レッスン予約可能時間
 レッスン開始5分前まで予約可能

「キャンセルについて」
 ・キャンセル可能時間
 レッスン開始1時間前までキャンセル可能
 ・キャンセル待ち登録について
 キャンセル待ち登録後、レッスンに空きが出た場合登録者様全員に一斉送信されます。

「スタジオ入室、退室について」
 ・スタジオ入室可能時間
 ⇒レッスン開始15分前～入室可

 ・スタジオ退室可能時間
 ⇒レッスン終了後orコラーゲンシャワー終了後
 ※レッスン終了後から退室可能です。
 退室のタイミングはご自身でお選びいただけます。
 コラーゲンシャワーは最大15分利用可能です。

「ロッカールームの利用について」
 ・ロッカールーム利用可能時間
 平日
 9:00～22:30
 土日祝
 9:00～18:30
 ※レッスン間清掃のため男性スタッフが更衣室に入室する場合がございます。予めご了承ください。
 ※アトリオライト（ジム）をご利用される際はジムエリアのロッカーをご利用ください。

「レッスン参加本数の目安について」
 脱水症状などの健康上リスクや感染症予防のため1日/1本を目安にご参加を推奨しております。

「持ち物について」
 水素水or水（500ml）を推奨
 ヨガマット
 ヨガマットの上に敷くタオル、ラグ
 シャワー利用時のアメニティグッズ
 シャワー利用時のタオルセット
 レッスンウェア

「その他」
 ◆マークは男性インストラクターです。

 水素水補給についてレッスン前後は混み合う可能性がございます。早めの補給をお願いいたします。

・・・ホットクラス ・・・ウォームクラス

急なレッスンの休講や担当者変更等、ある場合がございます。予めご了承くださいませよう願いたします。