

# befre池上 LESSON SCHEDULE

【営業時間】  
 平日：9:30～22:00  
 土：9:00～20:00  
 日祝：10:00～19:00

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	
10:00 美彩心 10:00～10:45 スタッフ カラーゲンシャワー	ボディメイクヨガ 10:00～10:45 小笠原 幸彦◆ カラーゲンシャワー	リラックスヨガ 10:00～10:45 吉田 理恵 カラーゲンシャワー		美ボディヨガ 10:00～10:45 吉田 理恵 カラーゲンシャワー	美ボディヨガ 10:30～11:15 西村 千秋 カラーゲンシャワー	アロマトレッチ 10:30～11:00 岸本 真依 カラーゲンシャワー	
11:30 ピラティス 11:30～12:15 今吉 誠一◆ カラーゲンシャワー	グラヴィティヨガ 11:30～12:15 滯瀧 葵麗 カラーゲンシャワー	美彩心 11:30～12:15 北川 春枝 カラーゲンシャワー		美彩心 11:30～12:15 スタッフ カラーゲンシャワー	美姿勢 12:00～12:45 西村 千秋 カラーゲンシャワー	美彩心 11:45～12:30 岸本 真依 カラーゲンシャワー	
14:00 美彩心 14:00～14:45 田村 桃子 カラーゲンシャワー	美姿勢 14:00～14:45 永井 沙紀 カラーゲンシャワー	ピラティス 14:00～14:45 小野藤 順子 カラーゲンシャワー	休 館 日	ピラティス 14:00～14:45 武久 あみ カラーゲンシャワー	ピラティス 14:00～14:45 木ノ下 憲子 カラーゲンシャワー	ボディメイクヨガ 14:30～15:15 齊木 駿◆ カラーゲンシャワー	
15:30 アロマトレッチ 15:30～16:00 齊木 駿◆ カラーゲンシャワー		美ボディシェイプ 15:30～16:00 齊木 駿◆ カラーゲンシャワー		グラヴィティヨガ 15:30～16:15 入江 直美 カラーゲンシャワー			
						ボディメイクヨガ 16:30～17:15 喜多 亜希憲◆ カラーゲンシャワー	美ボディシェイプ 16:15～16:45 齊木 駿◆ カラーゲンシャワー
19:00 リラックスヨガ 19:00～19:45 梅原 奈摘美 カラーゲンシャワー	美彩心 19:30～20:15 田村 桃子 カラーゲンシャワー	美ボディヨガ 19:00～19:45 MAYO カラーゲンシャワー			美彩心 19:00～19:45 スタッフ カラーゲンシャワー		
20:30 美ボディヨガ 20:30～21:15 梅原 奈摘美 カラーゲンシャワー		リラックスヨガ 20:30～21:15 MAYO カラーゲンシャワー		アロマトレッチ 20:30～21:00 田村 桃子 カラーゲンシャワー			

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0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30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カ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。  
カ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  
① 9:30～13:00  
② 13:30～17:00  
③ 18:30～22:00  
土曜日  
① 10:00～19:00  
日曜日  
① 10:00～17:00  
祝日  
※日曜日に準じますが、レッスン時間により変更になる場合がございます。  
※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あります。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。予めご了承いただきますようお願いいたします。