

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
					美ボディヨガ 9:30～10:15 西村 千秋 カラーゲンシャワー	
美ボディヨガ 10:00～10:45 田村 桃子 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	美姿勢 10:00～10:45 宮田 優子 カラーゲンシャワー		リラックスヨガ 10:00～10:45 山崎 弓子 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
					美姿勢 11:00～11:45 西村 千秋 カラーゲンシャワー	
美彩心 11:30～12:15 田村 桃子 カラーゲンシャワー	グラヴィティヨガ 11:30～12:15 澤瀧 葵麗 カラーゲンシャワー	美彩心 11:30～12:15 宮田 優子 カラーゲンシャワー		美ボディヨガ 11:30～12:15 山崎 弓子 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
					からだセット 12:30～13:00 西村 千秋 カラーゲンシャワー	
						グラヴィティヨガ 13:30～14:15 石田 雅美 カラーゲンシャワー
リラックスヨガ 14:00～14:45 YUI カラーゲンシャワー	ベーシックピラティス 14:00～14:45 高野 辰也◆ カラーゲンシャワー				ベーシックピラティス 14:00～14:45 木ノ下 憲子 カラーゲンシャワー	
					アロマトレッチ 14:30～15:00 宮田 優子 カラーゲンシャワー	
美ボディヨガ 15:30～16:15 YUI カラーゲンシャワー	美姿勢 16:00～16:45 田村 桃子 カラーゲンシャワー			美ボディヨガ 15:45～16:30 宮田 優子 カラーゲンシャワー	美彩心 15:45～16:30 宮田 優子 カラーゲンシャワー	
						美ボディヨガ 16:45～17:30 高野 杏実 カラーゲンシャワー
アロマトレッチ 17:45～18:15 高野 杏実 カラーゲンシャワー						
スタートピラティス 19:00～19:30 高野 杏実 カラーゲンシャワー	美ボディヨガ 19:00～19:45 田村 桃子 カラーゲンシャワー	美ボディヨガ 19:00～19:45 梅原 奈摘美 カラーゲンシャワー		美ボディシェイプ 19:00～19:30 田村 桃子 カラーゲンシャワー		
美姿勢 20:30～21:15 高野 杏実 カラーゲンシャワー	アロマトレッチ 20:30～21:00 スタッフ カラーゲンシャワー	リラックスヨガ 20:30～21:15 梅原 奈摘美 カラーゲンシャワー		美彩心 20:30～21:15 田村 桃子 カラーゲンシャワー		

※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
 ①9:30～13:00
 ②13:00～17:30
 ③17:30～22:00
 土曜日
 ①9:00～19:30
 日曜日
 ①10:00～17:30
 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もございます。
 ※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。

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

・・・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。