

befre池上 LESSON SCHEDULE

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	
美姿勢 9:30~10:15 田村 桃子 コラーゲンシャワー	ボディメイクヨガ 9:30~10:15 小笠原 幸彦◆ コラーゲンシャワー	美ボディヨガ 9:30~10:15 宮田 優子 コラーゲンシャワー		リラクソヨガ 10:00~10:45 山崎 弓子 コラーゲンシャワー	美ボディヨガ 9:30~10:15 西村 千秋 コラーゲンシャワー	アロマストレッチ 9:30~10:00 岸本 真依 コラーゲンシャワー	
ここからスッキリ 11:00~11:45 田村 桃子 コラーゲンシャワー	グラヴィティヨガ 11:00~11:45 滝瀧 葵麗 コラーゲンシャワー	美彩心 11:00~11:45 宮田 優子 コラーゲンシャワー		美ボディヨガ 11:30~12:15 山崎 弓子 コラーゲンシャワー	美姿勢 11:00~11:45 西村 千秋 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 コラーゲンシャワー	
美ボディシェイプ 12:30~13:00 田村 桃子 コラーゲンシャワー	アロマストレッチ 12:45~13:15 工藤 博子 コラーゲンシャワー				スタートピラティス 12:30~13:00 西村 千秋 コラーゲンシャワー	ベーシックピラティス 12:15~13:00 木ノ下 恵子 コラーゲンシャワー	
リラクソヨガ 14:00~14:45 YUI コラーゲンシャワー		ポールリセット 13:30~14:00 小林 十志 コラーゲンシャワー		美姿勢 14:00~14:45 宮田 優子 コラーゲンシャワー	リラクソヨガ 14:00~14:45 木ノ下 恵子 コラーゲンシャワー	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	
パワーヨガ 15:30~16:15 YUI コラーゲンシャワー	ベーシックピラティス 14:45~15:30 Aoi コラーゲンシャワー	美ボディシェイプ 14:45~15:15 小林 十志 コラーゲンシャワー	休 館 日	美彩心 15:30~16:15 宮田 優子 コラーゲンシャワー	ここからスッキリ 15:30~16:15 宮田 優子 コラーゲンシャワー	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	
アロマストレッチ 17:45~18:15 高野 杏実 コラーゲンシャワー	美ボディヨガ 16:30~17:15 Aoi コラーゲンシャワー	アロマストレッチ 16:15~16:45 小林 十志 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
ポールコンディショニング 19:00~19:30 高野 杏実 コラーゲンシャワー	ベーシックピラティス 19:15~20:00 やよい コラーゲンシャワー	パワーヨガ 19:00~19:45 梅原 奈摘美 コラーゲンシャワー			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		
美姿勢 20:30~21:15 高野 杏実 コラーゲンシャワー	リラクソヨガ 21:00~21:45 やよい コラーゲンシャワー	美ボディヨガ 20:45~21:30 梅原 奈摘美 コラーゲンシャワー			美彩心 20:30~21:15 田村 桃子 コラーゲンシャワー		

・・・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
コラーゲドリンク用のパウダーをお取り致します。