

ホットヨガ&ピラティススタジオ befreエトモ池上

2026年7月～9月 基本タイムスケジュール（予定）

※スケジュール（内容・担当者等）は変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、またはWEBをご確認ください。
 ・・・枠内に色がついているプログラムは初心者の方にも安心してご参加いただけます。

更新日：4月10日

	月曜日	火曜日	水曜日	木	金曜日	土曜日	日曜日	
10	10:00～10:45 ヨガ【静】	10:00～10:45 HOT美ボディヨガ	10:00～10:45 HOT美姿勢	休館日	10:00～10:45 HOTリラックスヨガ	9:30～10:15 HOTリラックスヨガ	9:30～10:15 HOT美ボディヨガ	
11	11:30～12:15 HOTリラックスヨガ	11:15～12:00 HOTここからスッキリ	11:00～11:30 HOTアロマストレッチ		11:00～11:45 HOT美ボディヨガ	10:30～11:15 HOT美ボディヨガ	10:30～11:15 HOTリラックスヨガ	10:30～11:15 HOTリラックスヨガ
12			11:45～12:30 HOTここからスッキリ					11:30～12:15 ベーシックピラティス
13							13:00～13:45 ベーシックピラティス	
14	14:00～14:45 HOT美姿勢	13:45～14:30 ベーシックピラティス	14:00～14:45 HOT美ボディヨガ		14:00～14:45 HOT美ボディヨガ	14:00～14:45 リラックスヨガ		13:45～14:30 グラヴィティヨガ
15	15:00～15:45 HOTここからスッキリ	14:45～15:30 ヨガ【静】	15:00～15:45 HOTリラックスヨガ		15:15～16:00 HOTここからスッキリ			
16		16:00～16:45 リラックスヨガ						
17								
18	18:00～18:45 ベーシックピラティス	18:00～18:30 ストレッチ						
19			19:00～19:45 パワーヨガ		19:00～19:45 HOT美ボディヨガ			
20	19:30～20:15 HOT美ボディヨガ					20:00～20:45 HOTリラックスヨガ		
21	20:30～21:15 HOTリラックスヨガ		20:30～21:15 HOT美ボディヨガ					

information

●レッスン予約について

- ・予約可能期間：15日前の開始時刻から開始5分前まで
- ※当日はスタジオ前タレットでチェックインが必要です
- ・チェックイン時間：開始15分前～開始直前まで

●キャンセルについて

- ・キャンセル可能時間：開始60分前まで
- ※1ヶ月以内に無断キャンセル3回で7日間予約不可となります

●キャンセル待ち登録について

- ・キャンセル待ち登録レッスンに空きが出た場合、登録者に順次送信されます。

●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10分前から入室可
- ※安全上、レッスン開始後の入室はお断りしております。
- ・スタジオ退室可能時間
レッスン終了後、各自清掃にご協力いただき速やかに退室ください。
※ロッカールーム混雑時はスタジオ内に待機可能となりますが、インストラクターの指示に従っていただきますようお願いいたします。
※レッスンに連続でご参加される場合、マットはスタジオ内に敷いたままで構いません。

プログラム概要

プログラム名	難易度	プログラム内容
アロマストレッチ	★	血行の促進やケガの予防だけでなく、凝り固まったカラダをほぐすことでココロが落ち着ちつてきます。カラダが固い方、運動が苦手な方にもお勧めです。
ここからスッキリ	★★	ほぐす動きで疲労を回復させ、体幹強化・バランス力を養う動きで疲れにくいカラダづくりを目指します。最後は瞑想を行うことで、心とカラダをスッキリな状態に導きます。
リラックスヨガ	★	座位や仰向けで行うアーサナ（ポーズ）を中心に構成されたクラスです。柔軟性、安らぎを得たい方にお勧めです。
美姿勢	★★★	美しい姿勢を作り、その姿勢を意識した動作を習得することで女性らしいボディラインへと導き、ポジティブな気持ちを引き出します。
美ボディヨガ	★★★★	キレイな姿勢を意識しながら筋肉を刺激するアーサナ（ポーズ）を中心に構成されたクラスです。疲れにくいカラダを手に入れたい方にもお勧めです。
グラヴィティヨガ	★★	ボルスター（専用器具）を使用し、身体的・精神的ストレスを自重（グラヴィティ）により緩め、骨格を整えながらカラダを作ります。心身ともにリフレッシュしたい方におススメです。
ベーシックピラティス	★★	骨盤や背骨の動きがしなやかで、意識をさらに高めるクラスです。しなやかなカラダの動きを手に入れたい方にもお勧めです。
パワーヨガ	★★★★★	太陽礼拝を軸にボディメイク効果の高いアーサナ（ポーズ）をバランスよく取り入れたクラスです。総合的体力を高めた方にお勧めです。
ヨガ【静】	★★	座って行うアーサナ（ポーズ）と立って行うアクティブなアーサナをバランスよく取り入れたクラスです。ひとつひとつのアーサナをしっかり行いたい方にお勧めです。

ホットヨガ&ピラティススタジオ befreエトモ池上

アクセス

東急池上線池上駅エトモ4階
〒146-0082 東京都大田区池上6-3-10

営業時間

平日：9:00～22:00
土：9:00～20:00
日・祝：9:00～19:00

休館日

毎週木曜日、その他不定休

プラン・料金表はこちら

