

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 コラーゲンシャワー		
美ボディヨガ 10:00～10:45 田村 桃子 コラーゲンシャワー	ボディメイクヨガ 10:00～10:45 小笠原 幸彦◆ コラーゲンシャワー	美ボディヨガ 10:00～10:45 宮田 優子 コラーゲンシャワー		リラックスヨガ 10:00～10:45 山崎 弓子 コラーゲンシャワー		アロマストレッチ 10:30～11:00 岸本 真依 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		
美彩心 11:30～12:15 田村 桃子 コラーゲンシャワー	グラヴィティヨガ 11:30～12:15 澁瀧 葵麗 コラーゲンシャワー	美彩心 11:30～12:15 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		美彩心 11:45～12:30 岸本 真依 コラーゲンシャワー	
					からだセット 12:30～13:00 西村 千秋 コラーゲンシャワー		
						グラヴィティヨガ 13:30～14:15 石田 雅美 コラーゲンシャワー	
	ベーシックピラティス 14:00～14:45 高野 辰也◆ コラーゲンシャワー	美ボディシェイプ 14:00～14:30 小林 十志 コラーゲンシャワー		ステップアップピラティス 14:00～14:45 武久 あみ コラーゲンシャワー	ベーシックピラティス 14:00～14:45 木ノ下 恵子 コラーゲンシャワー		
美ボディヨガ 14:30～15:15 高野 杏実 コラーゲンシャワー			休 館 日			ボディメイクヨガ 15:00～15:45 高野 杏実 コラーゲンシャワー	
スタートピラティス 16:00～16:30 高野 杏実 コラーゲンシャワー		アロマストレッチ 15:30～16:00 小林 十志 コラーゲンシャワー			美ボディヨガ 15:45～16:30 宮田 優子 コラーゲンシャワー	アロマストレッチ 15:45～16:15 宮田 優子 コラーゲンシャワー	
							美ボディヨガ 16:45～17:30 高野 杏実 コラーゲンシャワー
リラックスヨガ 19:00～19:45 梅原 奈摘美 コラーゲンシャワー	ベーシックピラティス 19:00～19:45 今吉 誠一◆ コラーゲンシャワー	美ボディヨガ 19:00～19:45 MAYO 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			
美ボディヨガ 20:30～21:15 梅原 奈摘美 コラーゲンシャワー	アロマストレッチ 20:45～21:15 田村 桃子 コラーゲンシャワー	リラックスヨガ 20:30～21:15 MAYO 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			

※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
 ①9:30～13:00
 ②13:30～17:30
 ③18:30～22:00
 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ございます。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コ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。