

# 岩盤カラーゲンシャワータイム

レッスン中は、ご自身のお好きな時間としてご利用いただけます。シャバーサナ・ストレッチ・マッサージ・筋トレなどの時間としてご堪能ください。

料金：無料(事前予約必須)

レッスン時間：30～45分間

室温：ウォーム

環境：カラーゲンシャワーあり/アロマあり  
リラクゼーション音楽あり



入退室時間：自由

インストラクター：不在



## ～注意事項～

- ※ご予約スペース内でご利用ください。
- ※ツールの使用や大きな声を出すなど、周りのご迷惑になる行為はご遠慮ください。
- ※開放時間の5分前にご予約が0名だった場合は「休講」とさせていただきます。予めご了承ください。
- ※ご利用後は、スタジオ後方の青タオルでご自身のマットと近くの床の清掃を必ず行ってください。
- ※12プラス会員専用オプションバスタオルは、このクラスに限り配布はいたしません。

## ～ご予約方法～

- ①ご予約画面より「岩盤カラーゲンシャワータイム」を選択
- ②お好きな場所を選択
- ③チケット購入へ進む
- ④岩盤カラーゲンシャワー用「0円チケット」を購入し、予約完了

※受講は各種プラン回数にはふくまれませんのでご安心ください。

月曜日19:00～

# アトリオライトジム会員参加可能 隔週レッスン

アトリオライト池上の男性会員も参加可能な隔週レッスンがスタートいたします。ご夫婦や、ご家族、カップルでの参加もおすすすめです。

また、隔週レッスンで効率よく身体を整えましょう！

レッスン時間：30分間

室温：ウォーム

レッスン：第1週目 ストレッチ  
第2週目 美ボディシェイプ  
第3週目 ストレッチ  
第4週目 美ボディシェイプ  
第5週目 ストレッチ



## ～ご予約方法～

### ◆ビフレ会員：通常予約

※受講は各種プラン回数に含まれます。ご注意ください。

### ◆ライト会員(女性)

- ①マイページご予約画面、店舗選択より「befreエトモ池上」を選択
- ②月曜日19:00～レッスンのお好きなスペースを選択し、チケット購入画面へ進む
- ③「**3,300円ドロップイン**」**チケット**を購入し予約完了

### ◆ライト会員(男性)

- ①マイページご予約画面、店舗選択より「befreエトモ池上」を選択
- ②月曜日19:00～レッスンのお好きなスペースを選択し、チケット購入画面へ進む
- ③「**3,300円隔週レッスン用**」**チケット**を購入し予約完了

※男性はbefre更衣室は利用できません。ジムエリア更衣室をご利用ください。

