

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		
	ボディメイクヨガ 10:00～10:45 小笠原 幸彦◆	美ボディヨガ 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		アロマストレッチ 10:30～11:00 岸本 真依 カラーゲンシャワー	
	カラーゲンシャワー	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 澁瀧 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	
	ベーシックピラティス 14:00～14:45 高野 辰也◆	美彩心 14:00～14:45 小林 十志 カラーゲンシャワー		ステップアップピラティス 14:00～14:45 武久 あみ 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 恵子 カラーゲンシャワー		
美ボディヨガ 14:30～15:15 高野 杏実 カラーゲンシャワー	カラーゲンシャワー	カラーゲンシャワー	休 館 日				
		アロマストレッチ 15:30～16:00 小林 十志 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	
スタートピラティス 16:00～16:30 高野 杏実 カラーゲンシャワー							ボディメイクヨガ 15:00～15:45 高野 杏実 カラーゲンシャワー
							カラーゲンシャワー
							美ボディシェイプ 16:30～17:00 高野 杏実 カラーゲンシャワー
							カラーゲンシャワー
リラックスヨガ 19:00～19:45 梅原 奈摘美 カラーゲンシャワー	ベーシックピラティス 19:00～19:45 今吉 誠一◆ カラーゲンシャワー	美ボディヨガ 19:00～19:45 MAYO カラーゲンシャワー		アロマストレッチ 19:00～19:30 田村 桃子 カラーゲンシャワー			
美ボディヨガ 20:30～21:15 梅原 奈摘美 カラーゲンシャワー	アロマストレッチ 20:45～21:15 田村 桃子 カラーゲンシャワー	リラックスヨガ 20:30～21:15 MAYO 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
②13:30～17:30
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。