

ホットヨガ&ピラティススタジオ
befreエトモ池上

2026年10月～12月 基本タイムスケジュール

※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。

	月曜日	火曜日	水曜日	木	金曜日	土曜日	日曜日
				休館日			
10	9:30～10:15 ヨガ MIDORI					9:30～10:15 エッセンシャルピラティス SACHIE	9:30～10:15 HOT美ボディヨガ Aoi
11		10:00～10:45 HOT美ボディヨガ 宮田 優子	10:00～10:45 HOT美姿勢 宮田 優子		10:00～10:45 HOTやさしいヨガ 山崎 ゆみ子		
12	11:30～12:15 HOTやさしいヨガ 加藤尚子	11:15～12:00 HOTここからスッキリ 宮田 優子	11:00～11:30 HOTアロマストレッチ 宮田 優子		11:00～11:45 HOT美ボディヨガ 山崎 ゆみ子	10:30～11:15 Group Centergy SACHIE	10:30～11:15 HOTやさしいヨガ Aoi
13	12:30～13:15 岩盤浴フリー	12:15～13:00 岩盤浴フリー	11:45～12:30 HOTここからスッキリ 宮田 優子		12:00～12:45 岩盤浴フリー	11:30～12:15 岩盤浴フリー	11:30～12:15 ベーシックピラティス Aoi
14	14:00～14:45 HOT美ボディヨガ 青貝 タ子	14:00～14:45 ベーシックピラティス Aoi	14:00～14:45 ヨガ 梅原 菜摘美		14:00～14:45 HOT美ボディヨガ 宮田 優子	14:00～14:45 やさしいヨガ 木ノ下 憲子	13:45～14:30 グラヴィティヨガ 石田 雅美
15	15:00～15:45 HOTやさしいヨガ 青貝 タ子	15:00～15:45 ヨガ Aoi	15:15～16:00 HOTやさしいヨガ 梅原 菜摘美		15:15～16:00 HOTここからスッキリ 宮田 優子	15:00～15:45 ベーシックピラティス 木ノ下 憲子	
16	16:00～16:45 岩盤浴フリー	16:00～16:45 やさしいヨガ Aoi	16:15～17:00 岩盤浴フリー			16:00～16:45 岩盤浴フリー	15:30～16:00 HOTアロマストレッチ 高野 潤
17							16:15～18:15 岩盤浴フリー
18	18:00～18:45 エッセンシャルピラティス MIKa	18:00～20:45 岩盤浴フリー			19:00～19:45 HOT美ボディヨガ AUM		
19	19:00～19:45 Group Centergy MIKa		19:00～19:45 パワーヨガ 梅原 菜摘美		20:00～20:45 HOTやさしいヨガ AUM		
20	20:30～21:15 HOTパワーヨガ MIKa		20:30～21:15 HOT美ボディヨガ 梅原 菜摘美				
21							

：こちらの枠の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

岩盤浴フリー

：コラーゲントリートメントランプを浴びながら岩盤浴をお楽しみいただけます

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ブ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としますが、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・バランス力をつける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。
やさしいヨガ	★	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	★★	背骨や背骨の動き方など、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	★★	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。
エッセンシャルピラティス	★	背骨の動きに着目した7種類のエクササイズを行うことで、自然と正しい動きが身に付き、背骨の柔軟性を向上させることができます。疲れやすい方、姿勢が気になる方にお勧めです。
Group Centergy	★★	ヨガやピラティスの動きを取り入れたワークアウトを明るく軽快な音楽に合わせて行うプログラムです。柔軟性の向上はもちろん、体力、集中力の向上、ストレス緩和が期待できます。

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

