

自由が丘店【11月1日～11月8日スケジュール】

2020年 10月 15日更新

	11月 1日(日)	11月 2日(月)	11月 3日(火)	11月 4日(水)	11月 5日(木)	11月 6日(金)	11月 7日(土)	11月 8日(日)	
9:00		定 休 日							
10:00									
11:00	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 長谷部			10:30～11:30 膂活ヨガ 宮崎	10:30～11:30 スタンダード60 宮崎		10:30～11:30 はじめてのハワーヨガ スタンダード60 (会員様限定)長谷部	10:30～11:30 スタンダード60 宮崎	10:30～11:30 セルトル膂脚ヨガ 長谷部
12:00	12:15～13:15 凹まずヨガティス 石山			12:15～13:15 SUMO YOGA 笑喜	12:15～13:15 膂コリラックスヨガ 長谷部		12:15～13:15 スタンダード60 宮崎	12:15～13:15 スリムアッププレス (会員様限定)長谷部	12:15～13:15 膂活ヨガ 宮崎
13:00									
14:00	14:00～16:00 膂活ヨガ 宮崎			14:00～16:00 スタンダード60 宮崎			14:00～15:00 SUMO YOGA 笑喜	14:00～16:00 リンパデトックスヨガ 池田	14:00～15:00 スタンダード60 長谷部
15:00									
16:00	16:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の膂育中Edition 石山			16:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 池田				16:45～17:15 EX/ハワーヨガ (会員様限定) 石山	16:45～16:45 フェイスアップヨガ 池田
17:00			17:30～18:40 ディープレスヨガ (会員様限定)長谷部	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 池田	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の膂育中Edition 石山		18:00～19:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 池田		
18:00									
19:00				19:15～20:15 膂活ヨガ 宮崎	19:15～20:15 セルトル膂脚ヨガ 池田	19:15～20:15 ホットピラティス 石山			
20:00									
21:00				21:00～22:00 瘦せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)池田	21:00～22:00 スタンダード60 石山	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 池田			
22:00									

自由が丘店【11月9日～11月15日スケジュール】

	11月 9日(月)	11月 10日(火)	11月 11日(水)	11月 12日(木)	11月 13日(金)	11月 14日(土)	11月 15日(日)	
9:00								
10:00		10:30～11:30 ホットピラティス 石山	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 石山		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 池田	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 池田	10:30～11:30 膂活ヨガ 宮崎	
11:00								
12:00		12:15～13:15 スタンダード60 宮崎	12:15～13:15 膂活ヨガ 宮崎		12:15～13:25 ディープレスヨガ (会員様限定)長谷部	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長谷部	12:15～13:15 SUMO YOGA 笑喜	
13:00								
14:00			14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の膂育中Edition 石山			14:00～15:00 スタンダード60 池田	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 長谷部	
15:00	定 休 日							
16:00						15:45～16:45 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)長谷部	15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 池田	
17:00								
18:00			17:30～18:30 膂コリラックスヨガ 長谷部		17:30～18:30 ダイエットヨガ (会員様限定)石山	17:30～18:30 スタンダード60 宮崎	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の膂育中Edition 石山	
19:00			19:15～20:15 瘦せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)池田	19:15～20:15 スタンダード60 長谷部	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 宮崎	19:15～20:15 SUMO YOGA 笑喜		
20:00								
21:00			21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長谷部	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 池田	21:00～22:00 膂活ヨガ 宮崎	21:00～22:00 凹まずヨガティス 石山		
22:00								

【お問い合わせコールセンター】 0570-666-969 営業時間 9:00～18:00 ※受付時間以外はインターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)

- ◆ 病气や事故等によりインストラクターの変更がある場合がございます。
  - ◆ キャンセル待ちをされる場合は、【キャンセル待ち期限】の設定をお願い致します。
  - ◆ 当日にキャンセルをされる場合はレッスンの開始の1時間前まではインターネット及びコールセンターにてキャンセルをお受け致します。
  - ◆ レッスン開始時刻1時間前を過ぎてからのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
  - ◆ 無断欠席された場合も、時間外キャンセルとなります。時間外キャンセルが月に二回以上で、翌月の予約可能回数が一回ずつに制限されます。
- ※キャンセル料は発生致しません。が時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。

レッスンのWEB予約はこちらから▶



自由が丘店【11月16日～11月23日スケジュール】

	11月 16日(月)	11月 17日(火)	11月 18日(水)	11月 19日(木)	11月 20日(金)	11月 21日(土)	11月 22日(日)	11月 23日(月)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 石山	10:30～11:30 ホットピラティス 石山		10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 石山	10:30～11:30 スタンダード60 長谷部	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長谷部	
12:00		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 長谷部	12:15～13:15 スタンダード60 長谷部		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 長谷部	12:15～13:05 全身MAX 岸里	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 長谷部	
13:00								
14:00		14:00～16:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 石山			14:00～15:00 SUMO YOGA 笑喜	14:00～15:00 腸活ヨガ 宮崎	14:00～15:00 スタンダード60 宮崎	
15:00	定休日							
16:00						15:45～16:45 スリムアッププレス (会員様限定)長谷部	15:45～16:35 全身MAX 岸里	定休日
17:00				17:00～18:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 石山				
18:00			17:30～18:30 腸活ヨガ 宮崎			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 宮崎		
19:00								
20:00			19:15～20:15 ココロがリセットヨガ 岸里	19:15～20:15 SUMO YOGA 笑喜	19:15～20:15 腸活ヨガ 宮崎			
21:00			21:00～22:00 背中美人ヨガ 岸里	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 宮崎	21:00～22:00 ココロがリセットヨガ 岸里			
22:00								

自由が丘店【11月24日～11月30日スケジュール】

	11月 24日(火)	11月 25日(水)	11月 26日(木)	11月 27日(金)	11月 28日(土)	11月 29日(日)	11月 30日(月)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 岸里	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 宮崎		10:30～11:20 全身MAX 岸里	10:30～11:30 腸活ヨガ 宮崎	10:30～11:30 スタンダード60 宮崎	
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 宮崎	12:15～13:15 SUMO YOGA 笑喜		12:15～13:15 スタンダード60 宮崎	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 岸里	12:15～13:05 全身MAX 岸里	
13:00							
14:00		14:00～15:00 背中美人ヨガ 岸里				14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 石山	
15:00					14:30～15:30 セルトル美脚ヨガ 長谷部		定休日
16:00						15:45～16:55 ディープレスヨガ (会員様限定)長谷部	
17:00					16:15～17:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 宮崎		
18:00	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 長谷部		17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 長谷部	17:30～18:30 SUMO YOGA 笑喜		18:00～19:00 スタンダード60 長谷部	
19:00	19:15～20:15 ホットピラティス 石山	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 石山	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 石山	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長谷部			
20:00							
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 石山	21:00～22:00 狭せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)長谷部	21:00～22:00 スタンダード60 長谷部	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 石山			
22:00							

【お問い合わせコールセンター】 0570-666-969 営業時間 9:00～18:00 ※受付時間以外はインターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)

- ◆病氣や事故等によりインストラクターの変更がある場合がございます。
  - ◆キャンセル待ちをされる場合は、【キャンセル待ち期限】の設定をお願い致します。
  - ◆当日にキャンセルをされる場合はレッスンの開始の1時間前まではインターネット及びコールセンターにてキャンセルをお受け致します。
  - ◆レッスン開始時刻1時間前を過ぎてからのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
  - ◆無断欠席された場合も、時間外キャンセルとなります。時間外キャンセルが月に二回以上で、翌月の予約可能回数が一回ずつに制限されます。
- ※キャンセル料は発生致しませんが時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。

レッスンのWEB予約はこちらから▶

