

# 自由が丘店【7月1日～7月8日スケジュール】

2021年 6月 15日更新

	7月 1日(木)	7月 2日(金)	7月 3日(土)	7月 4日(日)	7月 5日(月)	7月 6日(火)	7月 7日(水)	7月 8日(木)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)石山	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長谷部	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 美喜		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 宮崎	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 美喜	
12:00								
13:00		12:15～13:15 ホットピラティス 長谷部	12:15～13:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 石山	12:15～13:15 脂活ヨガ 宮崎		12:15～13:15 スタンダード60 岸里	12:15～13:15 脂活ヨガ 宮崎	
14:00								
15:00		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 長谷部		14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)長谷部		14:00～15:00 回ますヨガティス 宮崎		
16:00								
17:00								
18:00		17:30～18:30 スリムアップブレス 宮崎	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 岸里	16:15～17:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 美喜		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 石山	17:30～18:30 ダイエットヨガ 石山	17:20～18:30 ディープブレスヨガ 長谷部
19:00						17:45～18:45 スタンダード60 宮崎		
20:00								
21:00		21:00～22:00 スタンダード60 宮崎	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 岸里			21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 石山	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 岸里	21:00～22:00 ホットピラティス 長谷部
22:00								

## 定 休 日

# 自由が丘店【7月9日～7月15日スケジュール】

	7月 9日(金)	7月 10日(土)	7月 11日(日)	7月 12日(月)	7月 13日(火)	7月 14日(水)	7月 15日(木)
9:00							
10:00							
11:00		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 宮崎	10:30～11:30 青中美人ヨガ 岸里	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 長谷部	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 美喜	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 石山	
12:00							
13:00		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 岸里	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	12:15～13:15 ホットピラティス 石山	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 岸里	
14:00		14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 石山	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長谷部	14:30～15:30 フェイスアップヨガ 長谷部	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)美喜	14:00～16:00 ダイエットヨガ 石山	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00		17:30～18:30 SUMO YOGA 美喜	17:30～18:30 スリムアップブレス 長谷部	15:45～16:45 回ますヨガティス 宮崎	16:15～17:15 Sound Feel Yoga 美喜	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 宮崎	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)石山
19:00							
20:00							
21:00		21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 長谷部				19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 長谷部	19:15～20:15 スタンダード60 宮崎
22:00						21:00～22:00 脂活ヨガ 宮崎	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 長谷部

## 定 休 日

【お問い合わせセンター】 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)  
 ◆クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。  
 ◆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開始の一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。  
 ◆レッスン開始時刻一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【7月16日～7月23日スケジュール】

	7月 16日(金)	7月 17日(土)	7月 18日(日)	7月 19日(月)	7月 20日(火)	7月 21日(水)	7月 22日(木)	7月 23日(金)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 SUMO YOGA 美喜	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 長谷部	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 岸里		10:30～11:30 ホットピラティス 岸里	10:30～11:30 スタンダード60 石山	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 岸里	10:30～12:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 石山
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 美喜	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 美喜	12:15～13:15 はじめてのハ'ヨガ' (会員様限定)長谷部		12:15～13:15 スタンダード60 美喜	12:15～13:15 育中美人ヨガ 岸里	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)石山	12:45～13:30 Nonstop Power Running 美喜
13:00								
14:00	14:00～15:00 ダイエットヨガ 石山	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 長谷部	14:00～15:00 スタンダード60 石山		14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 石山		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 宮崎	14:15～15:15 肩コリラックスヨガ 岸里
15:00								
16:00		15:45～16:45 ホットピラティス 宮崎	15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 美喜				15:45～16:30 Nonstop Power Running 石山	16:00～17:00 スリムアッププレス 長谷部
17:00								
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 宮崎	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 石山			17:30～18:30 SUMO YOGA 美喜	17:30～18:30 スタンダード60 宮崎	17:15～18:25 ディープヨガ 長谷部	17:45～18:45 ココロカラダリセットヨガ 岸里
19:00	18:15～20:15 背中美人ヨガ 岸里					19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 宮崎	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 長谷部	
20:00								
21:00	21:00～22:00 腸活ヨガ 宮崎				21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 長谷部	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 宮崎		
22:00								

定  
休  
日

## 自由が丘店【7月24日～7月31日スケジュール】

	7月 24日(土)	7月 25日(日)	7月 26日(月)	7月 27日(火)	7月 28日(水)	7月 29日(木)	7月 30日(金)	7月 31日(土)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 長谷部	10:30～11:30 ホットピラティス 宮崎		10:30～11:30 スタンダード60 宮崎	10:30～11:30 腸活ヨガ 宮崎		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)石山	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 美喜
12:00								
13:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長谷部	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 美喜		12:15～13:15 Sound Feel Yoga 長谷部	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長谷部		12:15～13:15 スタンダード60 美喜	12:15～13:00 Nonstop Power Running 石山
14:00	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 美喜	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 宮崎		14:00～15:00 凹ますヨガティス 宮崎	14:00～15:00 スリムアッププレス 宮崎		14:00～14:45 Nonstop Power Running 石山	13:45～14:55 ディープヨガ 長谷部
15:00								
16:00	15:45～17:15 アドバンス90 (会員様限定) 岸里	15:45～16:45 はじめてのハ'ヨガ' (会員様限定)美喜						15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 美喜
17:00	18:00～18:45 Nonstop Power Running 美喜			17:30～18:30 ダイエットヨガ 石山		17:30～18:15 Nonstop Power Running 美喜	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 岸里	17:30～18:30 はじめてのハ'ヨガ' (会員様限定)長谷部
18:00								
19:00								
20:00								
21:00				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 岸里	19:15～20:00 Nonstop Power Running 美喜	19:15～20:15 スタンダード60 宮崎	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 宮崎	
22:00				21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕青中Edition 石山	21:00～22:00 背中美人ヨガ 岸里	21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 岸里	21:00～22:00 ホットピラティス 岸里	

定  
休  
日

【お問い合わせセンター】 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)

◆クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。

レッスンのWEB予約はこちらから♪

◆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開始の一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。

◆レッスン開始時刻一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。

