

# 自由が丘店【11月1日～11月8日スケジュール】

2021年 10月 15日更新

|       | 11月 1日(月) | 11月 2日(火)                                      | 11月 3日(水)                       | 11月 4日(木)                                      | 11月 5日(金)   | 11月 6日(土)                               | 11月 7日(日)                               | 11月 8日(月) |
|-------|-----------|--|---------------------------------|--|---|---|---|-----------|
| 9:00  |           |  |                                 |  |   |   |   |           |
| 10:00 |           |  |                                 |  |   |   |   |           |
| 11:00 |           | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>十字                | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>十字   |  | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>石山       | 10:30～11:20<br>全身MAX<br>石山              | 10:30～11:30<br>ココカラダリセットヨガ<br>岸里        |           |
| 12:00 |           |  |                                 |  |   |   |   |           |
| 13:00 |           | 12:15～13:15<br>スリムアッププレス<br>長谷部                | 12:15～13:15<br>肩コリラックスヨガ<br>長谷部 |  | 12:15～13:00<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕中Edition<br>石山 | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>十字           | 12:15～13:15<br>背中美人ヨガ<br>十字             |           |
| 14:00 |           | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>十字                  | 14:00～15:00<br>背中美人ヨガ<br>十字     |  | 14:00～15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>十字                       | 14:00～16:30<br>アドバイス90<br>(会員様限定)<br>岸里 | 14:00～15:00<br>はじめてのハーネヨガ<br>(会員様限定)長谷部 |           |
| 15:00 |           |  |                                 |  |   |   |   |           |
| 16:00 |           |  | 15:45～16:45<br>もも尻ヨガティス<br>岸里   |  |   |   | 15:45～16:45<br>スタンダード60<br>十字           |           |
| 17:00 |           |  |                                 |  |   |   |   |           |
| 18:00 |           | 17:30～18:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>岸里      | 17:30～18:40<br>ディーププレスヨガ<br>長谷部 | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>岸里 | 17:30～18:30<br>免疫セラピーヨガ<br>長谷部                        | 18:00～19:00<br>ホットピラティス<br>長谷部          |   |           |
| 19:00 |           |  |                                 |  | 19:15～20:15<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>長谷部               | 19:15～20:15<br>Sound Feel Yoga<br>長谷部   | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>十字           |           |
| 20:00 |           |  |                                 |  |   |   |   |           |
| 21:00 |           | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>岸里 |                                 |  | 21:00～22:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>岸里                           | 21:00～22:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>長谷部          |   |           |
| 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(火)   | 11月 10日(水)                                     | 11月 11日(木)                      | 11月 12日(金)                                     | 11月 13日(土)                                 | 11月 14日(日)                              | 11月 15日(月)                                      |
|-------|---|--|---------------------------------|--|--|---|---|
| 9:00  |   |  |                                 |  |  |   |   |
| 10:00 |   |  |                                 |  |  |   |   |
| 11:00 |   | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>十字                  | 10:30～11:30<br>免疫セラピーヨガ<br>長谷部  |  | 10:30～11:30<br>Sound Feel Yoga<br>岸里       | 10:30～11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>岸里             | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>岸里 |
| 12:00 |   | 12:15～13:15<br>もも尻ヨガティス<br>岸里                  | 12:15～13:15<br>背中美人ヨガ<br>十字     |  | 12:15～13:15<br>肩コリラックスヨガ<br>長谷部            | 12:15～13:45<br>EXバーネヨガ<br>(会員様限定)<br>石山 | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>十字                 |
| 13:00 |   |  |                                 |  |  |   |   |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>十字                       | 14:00～15:10<br>ディーププレスヨガ<br>長谷部                |                                 | 14:00～15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>岸里 | 14:30～15:30<br>スタンダード60<br>長谷部             | 14:00～16:00<br>もも尻ヨガティス<br>岸里           |   |
| 15:00 |   |  |                                 |  |  |   |   |
| 16:00 |   |  |                                 |  |  |   |   |
| 17:00 |   | 17:30～18:30<br>ダイエットヨガ<br>石山                   |                                 |  |  |   |   |
| 18:00 |   |  | 17:30～18:30<br>もも尻ヨガティス<br>岸里   | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>十字                | 18:00～19:00<br>Sound Feel Yoga<br>長谷部      |   | 15:45～16:45<br>スリムアッププレス<br>長谷部                 |
| 19:00 |   | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>岸里 | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>十字   | 19:15～20:15<br>はじめてのハーネヨガ<br>(会員様限定)長谷部        | 19:15～20:15<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>長谷部 |   |   |
| 20:00 |   |  |                                 |  |  |   |   |
| 21:00 | 21:00～21:45<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕中Edition<br>石山 | 21:00～22:00<br>ホットピラティス<br>岸里                  | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>十字 | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>十字                  |  |   |   |
| 22:00 |   |  |                                 |  |  |   |   |

【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。



## 自由が丘店【11月16日～11月23日スケジュール】

|       | 11月 16日(火)                                     | 11月 17日(水)                                | 11月 18日(木)                      | 11月 19日(金)                                      | 11月 20日(土)   | 11月 21日(日)                                     | 11月 22日(月)                      | 11月 23日(火)                              |
|-------|--|---|---------------------------------|---|--|--|---------------------------------|---|
| 9:00  |  |   |                                 |   |  |  |                                 |   |
| 10:00 | 10:30～11:20<br>全身MAX<br>石山                     | 10:30～11:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>岸里 |                                 | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>岸里 | 10:30～11:15<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕背中Edition<br>石山 | 10:30～11:30<br>背中美人ヨガ<br>岸里                    |                                 | 10:30～11:30<br>肩コリラックスヨガ<br>長谷部         |
| 11:00 |  |   |                                 |   |  |  |                                 |   |
| 12:00 | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>岸里 | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>十字           |                                 | 12:15～13:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>長谷部                  | 12:15～13:15<br>腰活ヨガ<br>池田                              | 12:15～13:15<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)長谷部        |                                 | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>十字           |
| 13:00 |  |   |                                 |   |  |  |                                 |   |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)石山       |   |                                 | 14:00～16:00<br>もも尻ヨガティス<br>岸里                   | 14:00～14:50<br>全身MAX<br>石山                             | 14:00～16:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>岸里 |                                 | 14:00～15:00<br>スリムアッププレス<br>長谷部         |
| 15:00 |  |   |                                 |   |  |  |                                 |   |
| 16:00 |  |   |                                 |   |  | 15:45～16:45<br>スタンダード60<br>十字                  | 15:45～16:45<br>肩コリラックスヨガ<br>長谷部 | 15:45～17:15<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>岸里 |
| 17:00 |  |   |                                 |   |  |  |                                 |   |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>青茎矯正ヨガ<br>岸里                    | 17:30～18:30<br>スリムアッププレス<br>長谷部           | 17:30～18:20<br>全身MAX<br>石山      | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>十字                   | 17:30～18:30<br>ココロカラダリセットヨガ<br>池田                      |  |                                 | 18:00～19:00<br>リンパデトックスヨガ<br>十字         |
| 19:00 | 19:15～20:15<br>ホットピラティス<br>長谷部                 | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>十字             | 19:15～20:15<br>肩コリラックスヨガ<br>長谷部 | 19:15～20:15<br>Sound Feel Yoga<br>長谷部           |  |  |                                 |   |
| 20:00 |  |   |                                 |   |  |  |                                 |   |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>長谷部                 | 21:00～22:00<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>長谷部   | 21:00～22:00<br>背中美人ヨガ<br>十字     | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>十字                 |  |  |                                 |   |
| 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(水)   | 11月 25日(木)                    | 11月 26日(金)                                      | 11月 27日(土)                              | 11月 28日(日)                                      | 11月 29日(月)   | 11月 30日(火)                                |
|-------|--|-------------------------------|---|---|---|--|---|
| 9:00  |  |                               |   |   |   |  |   |
| 10:00 |  |                               |   |   |   |  |   |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>長谷部                |                               | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>十字                 | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>十字           | 10:30～11:30<br>背中美人ヨガ<br>十字                     |  | 10:30～11:30<br>ココロカラダリセットヨガ<br>岸里         |
| 12:00 | 12:15～13:05<br>全身MAX<br>石山                             |                               | 12:15～13:25<br>ディープレスヨガ<br>長谷部                  | 12:15～13:15<br>ホットピラティス<br>長谷部          | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>長谷部 |  | 12:15～13:05<br>全身MAX<br>石山                |
| 13:00 |  |                               |   |   |   |  |   |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>長谷部        |                               | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>十字                   | 14:00～15:30<br>EXパワーヨガ<br>(会員様限定)<br>石山 | 14:00～15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>十字                 |  | 14:00～15:00<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>岸里 |
| 15:00 |  |                               |   |   |   |  |   |
| 16:00 |  |                               |   |   | 16:15～17:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>長谷部                  | 15:45～16:45<br>Sound Feel Yoga<br>長谷部                  |   |
| 17:00 |  |                               |   |   |   |  |   |
| 18:00 | 17:30～18:15<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕背中Edition<br>内藤 | 17:30～18:30<br>ダイエットヨガ<br>石山  |   | 18:00～19:00<br>腰活ヨガ<br>石山               |   | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>十字                        |   |
| 19:00 | 19:15～20:15<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)石山               | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>十字 | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>長谷部 |   |   | 19:15～20:00<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕背中Edition<br>石山 |   |
| 20:00 |  |                               |   |   |   |  | 21:00～22:00<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)長谷部   |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>もも尻ヨガティス<br>岸里                          | 21:00～22:00<br>免疫セラピーヨガ<br>内藤 | 21:00～21:50<br>全身MAX<br>石山                      |   |   |  |   |
| 22:00 |  |                               |   |   |   |  |   |

【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づつに制限されます。

※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。

