

自由が丘店【3月1日～3月8日スケジュール】

2023年 3月 3日更新

	3月 1日(水)	3月 2日(木)	3月 3日(金)	3月 4日(土)	3月 5日(日)	3月 6日(月)	3月 7日(火)	3月 8日(水)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 背中美人ヨガ 臺田			10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 臺田	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 長谷部	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 飯塚		10:30～11:30 スタンダード60 臺田
12:00				12:15～13:15 エアロビヨガ 長谷部			12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 臺田	12:15～13:15 ホットピラティス 飯塚
13:00								
14:00				14:00～16:00 脚活ヨガ 臺田	12:45～13:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 君島			14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 臺田
15:00					14:30～15:30 もも尻ヨガティス 飯塚	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 飯塚		14:00～16:00 背中美人ヨガ 臺田
16:00						15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 臺田		
17:00								
18:00	17:30～18:30 脚トレ ピューティーヨガ 岩村	17:30～18:30 スタンダード60 臺田	17:30～18:30 ホットピラティス 君島		18:00～19:10 ディープレヨガ 君島	17:30～18:30 エアロビヨガ 長谷部		
19:00				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 長谷部	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 君島	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 長谷部		19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 君島
20:00								19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 飯塚
21:00	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 飯塚	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 臺田	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島			21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長谷部	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 君島	
22:00								

定
休
日

自由が丘店【3月9日～3月15日スケジュール】

	3月 9日(木)	3月 10日(金)	3月 11日(土)	3月 12日(日)	3月 13日(月)	3月 14日(火)	3月 15日(水)
9:00							
10:00							
11:00		10:30～11:30 スリムアッププレス 君島	10:30～12:00 特別レッスン※有料 上根	10:30～11:30 スタンダード60 君島		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 君島	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)飯塚
12:00							
13:00		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 臺田	12:45～13:45 免疫セラピーヨガ 長谷部	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 飯塚		12:15～13:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 岩村	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 飯塚
14:00							
15:00		14:00～15:00 もも尻ヨガティス 君島	14:00～15:00 BEAT CORE HIIT 君島	14:00～15:00 フェイスアップヨガ 君島		14:30～15:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 飯塚	
16:00							
17:00							
18:00	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)上根	17:30～18:30 Sound Feel Yoga 飯塚	17:45～18:45 肩コリラックスヨガ 君島		17:30～18:30 スリムアッププレス 君島	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 臺田	
19:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長谷部	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 飯塚			19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 臺田	19:15～20:15 ホットピラティス 飯塚	
20:00							
21:00	21:00～22:00 エアロビヨガ 三枝	21:00～22:00 背中美人ヨガ 臺田			21:00～22:00 スタンダード60 臺田	21:00～22:00 脚活ヨガ 臺田	
22:00							

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【3月16日～3月23日スケジュール】

	3月 16日(木)	3月 17日(金)	3月 18日(土)	3月 19日(日)	3月 20日(月)	3月 21日(火)	3月 22日(水)	3月 23日(木)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 若島	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 飯塚	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 飯塚		10:30～11:30 スタンダード60 臺田	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 飯塚	
12:00								
13:00								
14:00		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 飯塚	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)飯塚	12:15～13:15 腸活ヨガ 臺田		12:15～13:15 育中美人ヨガ 飯塚	12:15～13:15 スタンダード60 臺田	
15:00								
16:00		14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 飯塚	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 若島	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 臺田		14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)若島	14:00～15:00 ダイエットヨガ 飯塚	
17:00								
18:00		15:45～16:45 ホットピラティス 飯塚	15:45～17:15 アドバンス90 (会員様限定) 若島			15:45～16:45 免疫セラピヨガ 若島		
19:00								
20:00		17:30～18:30 青中美人ヨガ 臺田	17:30～18:30 スタンダード60 臺田	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 若島		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 臺田	17:30～18:15 BEAT CORE HIT 飯塚	
21:00		19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 臺田	19:15～20:15 ダイエットヨガ 飯塚			19:15～20:15 フェイスアップヨガ 若島	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)飯塚	
22:00		21:00～22:00 ホットピラティス 飯塚	21:00～22:00 ボールでゆがみとりヨガ 飯塚			21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 飯塚	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 飯塚	

定
休
日

自由が丘店【3月24日～3月31日スケジュール】

	3月 24日(金)	3月 25日(土)	3月 26日(日)	3月 27日(月)	3月 28日(火)	3月 29日(水)	3月 30日(木)	3月 31日(金)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 飯塚	10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 飯塚	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 飯塚		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 臺田	10:30～11:30 腸活ヨガ 飯塚		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 臺田
12:00								
13:00	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 若島	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 若島	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 若島		12:15～13:15 スタンダード60 臺田	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 飯塚		12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)飯塚
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 飯塚	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 飯塚	14:00～15:00 スリムアッププレス 若島		14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 飯塚		14:00～15:00 スタンダード60 臺田	
15:00								
16:00	15:45～16:45 もも尻ヨガティス 飯塚	15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 臺田						
17:00	17:00～18:00 骨盤矯正ヨガ 臺田	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 臺田			17:30～18:30 ダイエットヨガ 飯塚	17:30～18:30 免疫セラピヨガ 若島	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)若島	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 飯塚
18:00								
19:00	18:45～20:15 EXパワーヨガ (会員様限定) 飯塚				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 飯塚	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 若島	19:15～20:15 ホットピラティス 飯塚	19:15～20:25 ディープヨガ 若島
20:00								
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 臺田				21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)飯塚	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 臺田	21:00～22:00 スタンダード60 臺田	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 若島
22:00								

定
休
日

オンライン講座のご案内

◆もっとわたしを好きになるRYT200オンライン講座

:ヨガをさらに深めたい方向けの、資格が取得できる講座 RYT200は一番知名度が高い国際的なヨガ資格

◆ボディメイクワークショップ

:骨格・筋肉・マインドからアプローチをかけ、ボディメイク方法が分かる! 体が変わる! WS

◆ヨガ哲学を生活に取り入れて「もっと、わたしを好きになる」講座

:ヨガの経典「ヨガ・スートラ」をベースに、「幸せに生きるための秘訣」を学び、ヨガ哲学を日々に活かせる講座

◆簡単マインドフルネス瞑想クラス

:マインドフルネスについて学んだ後、マインドフルネスヨガ・マインドフルネス瞑想を行うクラス

オンラインワークショップの詳細は

