

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	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 長谷部
12:00	12:15～13:15 ボールでゆがみトリートメント 上根		12:15～13:15 エアロビヨガ 長谷部	12:45～13:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 君島	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	12:15～13:25 ディーププレスヨガ 長谷部
13:00								
14:00		14:00～15:00 腸活ヨガ 臺田		14:30～15:30 もも尻ヨガティス 飯塚	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の創育中Edition 飯塚		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 臺田	14:00～15:00 背中美人ヨガ 臺田
15:00								
16:00				16:15～17:15 ココロカラダリセットヨガ 飯塚	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 腫トレ ビューティーヨガ 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 ディーププレスヨガ 君島			17:30～18:30 エアロビヨガ 長谷部	
19:00								
20:00	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 肩コリリラックスヨガ 君島	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) 瀧藤
12:00		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
13:00							
14:00		14:00～15:00 もも尻ヨガティス 君島	14:30～15:15 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	
15:00							
16:00			16:00～17:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長谷部	15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 飯塚			
17:00							
18:00	17:30～18:30 はじめての「ワーク」 (会員様限定) 上根	17:30～18:30 Sound Feel Yoga 飯塚	17:45～18:45 肩コリリラックスヨガ 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 腸活ヨガ 臺田
22:00							

定休日

【お問い合わせコールセンター】 0570-666-989 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【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 瀬藤	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 瀬藤	
12:00								
13:00		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 飯塚	12:15～13:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)飯塚	12:15～13:15 腸活ヨガ 臺田		12:15～13:15 背中美人ヨガ 瀬藤	12:15～13:15 スタンダード60 臺田	
14:00		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 瀬藤	
15:00								
16:00			15:45～16:45 ホットピラティス 瀬藤	15:45～17:15 アド/ンス90 (会員様限定) 若島		15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 若島		
17:00								
18:00	17:30～18:30 背中美人ヨガ 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 HIIT 飯塚
19:00								
20:00	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 瀬藤					19:15～20:15 フェイスアップヨガ 若島	19:15～20:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)瀬藤
21:00	21:00～22:00 ホットピラティス 瀬藤	21:00～22:00 ボールでゆがみトリコ 瀬藤					21:00～21:45 Beet Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 飯塚	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 飯塚
22:00								

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 ボールでゆがみトリコ 瀬藤	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 瀬藤		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 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)瀬藤
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 瀬藤	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							
18:00		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 瀬藤	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 若島	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)若島	17:30～18:15 Beet Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 飯塚
19:00	18:45～20:15 EX/パワーヨガ (会員様限定) 瀬藤				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 ディーププレスヨガ 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 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)瀬藤	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

◆ボディメイクワークショップ

◆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

◆簡単マインドフルネス瞑想クラス

: 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1番知名度が高い国際的なヨガ資格

: 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、ヨガ哲学を日常に活かせる講座

: 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

