

自由が丘店【4月1日～4月8日スケジュール】

2023年 3月 16日更新

	4月 1日(土)	4月 2日(日)	4月 3日(月)	4月 4日(火)	4月 5日(水)	4月 6日(木)	4月 7日(金)	4月 8日(土)	
9:00			定 休 日						
10:00	10:30~11:30 Sound Feel Yoga 飯塚	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 君島			10:30~11:30 スリムアッププレス 君島	10:30~11:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)上塚		10:30~11:30 腫トレ ビューティーヨガ 藤内	10:30~11:30 ホットピラティス 君島
11:00									
12:00	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ 藤内	12:15~13:15 背中美人ヨガ 君島			12:15~13:15 スタンダード60 君島	12:15~13:15 骨盤矯正ヨガ 君島		12:15~13:25 ディーププレスヨガ 君島	12:15~13:15 ココロカラダリセット3か 君島
13:00									
14:00	14:00~15:00 スタンダード60 藤内	14:00~15:00 腸活ヨガ 君島			14:00~15:00 もも尻ヨガティス 君島			14:00~15:00 ダイエットヨガ 藤内	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 君島
15:00									
16:00	15:45~16:45 フェイスアップヨガ 君島	15:45~16:45 ホットピラティス 君島							15:45~16:45 セルトル&脚ヨガ 君島
17:00									
18:00	17:30~18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島				17:30~18:15 Beat Drum Diet3.0 二の勝負中Edition 飯塚	17:20~18:30 ディーププレスヨガ 君島	17:30~18:30 腸活ヨガ 君島	17:30~18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 君島	17:30~18:30 免疫セラピーヨガ 君島
19:00									
20:00					19:15~20:15 腫トレ ビューティーヨガ 藤内	19:15~20:15 スタンダード60 藤内	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 君島	19:15~20:15 美ボディフロー ピラティス 飯塚	
21:00					21:00~22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 飯塚	21:00~22:00 リンパデトックスヨガ 藤内	21:00~22:00 ダイエットヨガ 藤内	21:00~22:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)飯塚	
22:00									

自由が丘店【4月9日～4月15日スケジュール】

	4月 9日(日)	4月 10日(月)	4月 11日(火)	4月 12日(水)	4月 13日(木)	4月 14日(金)	4月 15日(土)	
9:00		定 休 日						
10:00	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ 藤内			10:30~11:30 瘦せる身体をつくる ダイエットヨガ 飯塚	10:30~11:15 BEAT CORE HIIT 君島		10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ 君島	10:30~11:30 スタンダード60 君島
11:00								
12:00	12:15~13:45 Eパワーヨガ (会員様限定)君島			12:15~13:15 肩コリラックスヨガ 飯塚	12:15~13:15 スタンダード60 藤内		12:15~13:15 セルトル&脚ヨガ 君島	12:15~13:15 美ボディフロー ピラティス 飯塚
13:00								
14:00	14:30~15:30 美ボディフロー ピラティス 飯塚			14:00~15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島	14:00~15:00 リンパデトックスヨガ 藤内		14:00~15:00 スタンダード60 藤内	14:00~15:00 腫トレ ビューティーヨガ 藤内
15:00								
16:00	16:15~17:15 スタンダード60 藤内							15:45~16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 君島
17:00								
18:00				17:30~18:30 スタンダード60 藤内		17:30~18:30 腫トレ ビューティーヨガ 藤内	17:30~18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 君島	17:30~18:30 ダイエットヨガ 藤内
19:00				19:15~20:15 骨盤矯正ヨガ 君島	19:15~20:15 ホットピラティス 飯塚	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 君島	19:15~20:00 Beat Drum Diet3.0 二の勝負中Edition 飯塚	
20:00								
21:00				21:00~22:00 背中美人ヨガ 君島	21:00~22:00 スタンダード60 君島	21:00~22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島	21:00~22:00 免疫セラピーヨガ 君島	
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)

◆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。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【4月16日～4月23日スケジュール】

	4月 16日(日)	4月 17日(月)	4月 18日(火)	4月 19日(水)	4月 20日(木)	4月 21日(金)	4月 22日(土)	4月 23日(日)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 はじめてのハリーヨガ (会員様限定) 君島		10:30～11:30 育中美人ヨガ 藤田	10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 藤田		10:30～11:30 エアロビヨガ 長谷部	10:30～11:30 ポールでゆがみとりヨガ 長谷部	10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 飯塚
12:00			12:15～13:15 腫トレ ビューティーヨガ 藤田	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 飯塚		12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 君島	12:15～13:15 スタンダード60 長谷部	12:15～13:15 エアロビヨガ 長谷部
13:00	12:15～13:15 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX 藤田							
14:00	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 藤田		14:00～15:00 スタンダード60 藤田			14:00～15:00 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX 君島	14:00～15:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 君島	14:00～15:00 ホットピラティス 君島
15:00		定 休 日						
16:00	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 藤田						16:15～17:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 飯塚	15:45～16:45 はじめてのハリーヨガ (会員様限定) 飯塚
17:00								
18:00			17:30～18:30 肩コリラクセスヨガ 飯塚	17:30～18:30 美ボディアロー ピラティス 長谷部	17:30～18:30 Sound Feel Yoga 飯塚	17:30～18:30 スタンダード60 藤田		18:00～19:00 ダイエットヨガ 藤田
19:00								
20:00			19:15～20:15 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 飯塚	19:15～20:15 スリムアッププレス 君島	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 君島	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 飯塚		
21:00				21:00～22:00 エアロビヨガ 長谷部	21:00～22:00 ポールでゆがみとりヨガ 長谷部	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 腫トレ ビューティーヨガ 藤田	
22:00								

自由が丘店【4月24日～4月30日スケジュール】

	4月 24日(月)	4月 25日(火)	4月 26日(水)	4月 27日(木)	4月 28日(金)	4月 29日(土)	4月 30日(日)
9:00							
10:00		10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 飯塚	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 飯塚		10:30～11:30 ダイエットヨガ 藤田	10:30～11:30 はじめてのハリーヨガ (会員様限定) 飯塚	10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 藤田
11:00							
12:00		12:15～13:15 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 君島	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) 君島		12:15～13:15 スタンダード60 藤田	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 藤田	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 飯塚
13:00							
14:00		14:00～15:00 腸活ヨガ 飯塚	14:00～15:00 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX 君島		14:00～15:00 肩コリラクセスヨガ 長谷部	14:00～15:00 エアロビヨガ 長谷部	14:00～15:00 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 君島
15:00							
16:00						15:45～16:45 スタンダード60 藤田	15:45～16:45 ポールでゆがみとりヨガ 長谷部
17:00					17:00～18:00 スタンダード60 君島		
18:00	17:30～18:30 美ボディアロー ピラティス 長谷部		17:30～18:30 ココカラダリセット3が 飯塚			17:30～18:30 スリムアッププレス 君島	
19:00					18:45～19:45 フェイスアップヨガ 君島		
20:00		19:15～20:15 スタンダード60 藤田	19:15～20:15 腫トレ ビューティーヨガ 藤田	19:15～20:15 エアロビヨガ 長谷部			
21:00	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 藤田	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 飯塚		21:00～22:00 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 長谷部	20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 飯塚		
22:00							

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1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、ヨガ哲学を日常に活かせる講座

◆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

