

自由が丘店【5月1日～5月8日スケジュール】

2023年 5月 19日更新

	5月 1日(月)	5月 2日(火)	5月 3日(水)	5月 4日(木)	5月 5日(金)	5月 6日(土)	5月 7日(日)	5月 8日(月)
定休日								
		10:30～11:30 脚トレ ピューティーヨガ 蔵内	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 長谷部	10:30～11:30 スタンダード60 蔵内	10:30～11:30 はじめてのハーネス (会員様限定)新宿	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 新宿	10:30～11:30 ダイエットヨガ 蔵内	
		12:15～13:15 もも房ヨガティス 新宿	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 君島	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 新宿	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 君島	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 蔵原	12:15～13:15 スタンダード60 長谷部	
		14:00～15:00 ダイエットヨガ 蔵内	14:00～15:00 ボールで伸びがみどりヨガ 長谷部	14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定) 君島	14:00～15:00 脚活ヨガ 新宿	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 蔵原	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 蔵内	
			15:45～16:45 ホットピラティス 君島	16:15～17:15 脚トレ ピューティーヨガ 蔵内	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 君島	15:45～16:45 スタンダード60 長谷部	15:45～16:45 美ボディフロー ピラティス 長谷部	
		17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 長谷部	17:30～18:30 スタンダード60 蔵内	18:00～18:45 Beat Drum Diet3.0 二の脚背中Edition 新宿	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 蔵内	17:30～18:30 ダイエットヨガ 蔵内		
		19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 君島						
		21:00～22:00 はじめてのハーネス (会員様限定)長谷部						

定
休
日

自由が丘店【5月9日～5月15日スケジュール】

	5月 9日(火)	5月 10日(水)	5月 11日(木)	5月 12日(金)	5月 13日(土)	5月 14日(日)	5月 15日(月)
定休日							
		10:30～11:30 エアロビヨガ 長谷部	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 新宿	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長谷部	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 新宿	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 長谷部	
		12:15～13:25 ディーププレスヨガ 君島	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 蔵内	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 長谷部	12:15～13:15 スタンダード60 長谷部	12:15～13:25 【母の日特別企画】 Mother's Day Yoga 蔵内 &君島	
		14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 長谷部		14:00～15:00 スリムアッププレス 君島	14:00～15:00 ホットピラティス 新宿	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 君島	
						15:45～16:45 はじめてのハーネス (会員様限定)君島	15:45～16:45 エアロビヨガ 長谷部
		17:30～18:30 スタンダード60 蔵内	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 DEEP FOREST 君島	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 蔵原	17:30～18:30 もも房ヨガティス 長谷部	
		19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 長谷部	19:15～20:15 ホットピラティス 長谷部	19:15～20:15 スタンダード60 君島		
		21:00～22:00 脚トレ ピューティーヨガ 蔵内	21:00～22:10 ディーププレスヨガ 君島	21:00～21:45 BEAT CORE HIT 君島	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 新宿		

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。



自由が丘店【5月16日～5月23日スケジュール】

	5月 16日(火)	5月 17日(水)	5月 18日(木)	5月 19日(金)	5月 20日(土)	5月 21日(日)	5月 22日(月)	5月 23日(火)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 スリムアッププレス 長谷部	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 長谷部		10:30～11:30 肩活ヨガ 飯塚	10:30～11:30 エアロビヨガ 長谷部	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 君島		10:30～11:30 全身とのう 寝たまんまヨガ 飯内
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 君島	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 飯塚		12:15～13:15 ホットピラティス 君島	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 飯内	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 長谷部		12:15～13:15 美ボディロー ピラティス 飯塚
13:00								
14:00	14:00～15:00 もも尻ヨガティス 長谷部	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)長谷部		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUIT DIET 飯塚	14:00～15:00 はじめてのハリ・ヨガ (会員様限定)君島	14:00～14:45 BEAT CORE HIT 君島		14:00～15:00 腰トレ ピューティーヨガ 飯内
15:00								
16:00								
17:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 飯塚		17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 飯塚	17:00～18:00 リンパデトックスヨガ 飯内		16:45～16:45 全身とのう 寝たまんまヨガ 飯内	16:45～16:45 ボールでゆがみとりヨガ 長谷部	
18:00						17:30～18:30 スタンダード60 君島		17:20～18:30 ディープレスヨガ 君島
19:00	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 飯内	19:15～20:15 スタンダード60 飯内	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 長谷部	18:45～20:15 EXパワーヨガ (会員様限定) 君島				19:15～20:15 Sound Feel Yoga 飯塚
20:00								
21:00	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 飯塚	21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 君島	21:00～21:45 Best Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 飯塚	21:00～22:00 スタンダード60 飯内				21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 君島
22:00								

定休日

自由が丘店【5月24日～5月31日スケジュール】

	5月 24日(水)	5月 25日(木)	5月 26日(金)	5月 27日(土)	5月 28日(日)	5月 29日(月)	5月 30日(火)	5月 31日(水)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 飯塚		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 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 飯塚		10:30～11:30 美ボディロー ピラティス 長谷部	10:30～11:30 スタンダード60 飯内
12:00								
13:00	12:15～13:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 君島		12:15～13:15 全身とのう 寝たまんまヨガ 飯内	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 飯内	12:15～13:00 Best Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 飯塚		12:15～13:15 スリムアッププレス 君島	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 君島
14:00								
15:00								
16:00								
17:00	17:30～18:30 腰トレ ピューティーヨガ 飯内	17:30～18:30 美ボディロー ピラティス 長谷部	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 飯塚	17:30～18:15 BEAT CORE HIT 君島	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 君島	15:45～16:45 ホットピラティス 長谷部		
18:00								
19:00	19:15～20:15 エアロビヨガ 長谷部	19:15～20:15 スタンダード60 飯塚	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 君島				19:15～20:15 アドバンス90 (会員様限定) 君島	
20:00								
21:00	21:00～22:00 全身とのう 寝たまんまヨガ 飯内	21:00～22:00 ボールでゆがみとりヨガ 長谷部	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 飯塚				21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 飯塚	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)長谷部
22:00								

定休日