

自由が丘店【7月1日～7月8日スケジュール】

2023年 6月 30日更新

| | 7月 1日(土) | 7月 2日(日) | 7月 3日(月) | 7月 4日(火) | 7月 5日(水) | 7月 6日(木) | 7月 7日(金) | 7月 8日(土) |
|-------|--|---|----------|---|--|--------------------------------------|---|--|
| 9:00 | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | |
| 11:00 | 10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 蕨内 | 10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) 君島 | | 10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 君島 | 10:30～11:40 ディーブレスヨガ 長谷部 | | 10:30～11:30 Sound Feel Yoga 飯塚 | 10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 飯塚 |
| 12:00 | | | | | | | | |
| 13:00 | 12:15～13:15 エアロビヨガ 長谷部 | 12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 長谷部 | | 12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 飯塚 | 12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 君島 | | 12:15～13:15 スタンダード60 蕨内 | 12:15～13:15 ダイエットヨガ 蕨内 |
| 14:00 | 14:00～15:00 ホットピラティス 君島 | 14:00～15:10 ディーブレスヨガ 君島 | | 14:00～15:00 スタンダード60 君島 | | | 14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 蕨内 | 14:00～15:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 君島 |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 16:00 | 15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 長谷部 | 15:45～16:45 Sound Feel Yoga 長谷部 | | | | | | 16:15～17:15 腫トレ ビューティーヨガ 蕨内 |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | 17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 君島 | | | 17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 長谷部 | 17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 蕨内 | 17:30～18:30 エアロビヨガ 長谷部 | 17:30～18:30 ボールでゆがみとりが 長谷部 | 18:00～19:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 君島 |
| 19:00 | | | | 19:15～20:15 はじめてのハワーク (会員様限定) 飯塚 | 19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 飯塚 | 19:15～20:15 スタンダード60 蕨内 | 19:15～20:15 もも尻ヨガティス 長谷部 | |
| 20:00 | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | 21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長谷部 | 21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸背中Edition 飯塚 | 21:00～22:00 腫トレ ビューティーヨガ 蕨内 | 21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) 君島 | |
| 22:00 | | | | | | | | |

定休日

自由が丘店【7月9日～7月15日スケジュール】

| | 7月 9日(日) | 7月 10日(月) | 7月 11日(火) | 7月 12日(水) | 7月 13日(木) | 7月 14日(金) | 7月 15日(土) |
|-------|--|-----------------------------------|--|--|--|---|--|
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | 10:20～11:30 アサナ解説【プジャンガーサナ】 | |
| 11:00 | 10:30～11:30 もも尻ヨガティス 長谷部 | | 10:30～11:30 ダイエットヨガ 蕨内 | 10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 飯塚 | | 10:30～11:30 スタンダード60 蕨内 | 10:30～11:30 エアロビヨガ 長谷部 |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | 12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 君島 | | 12:15～13:15 スタンダード60 長谷部 | 12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の胸背中Edition 飯塚 | | 12:15～13:15 はじめてのハワーク (会員様限定) 飯塚 | 12:15～13:15 スタンダード60 君島 |
| 14:00 | | | | | | | 13:50～14:00 アサナ解説【ダウンバック】 |
| 15:00 | 14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 長谷部 | | 14:00～15:00 ボールでゆがみとりが 長谷部 | 14:00～15:00 ホットピラティス 長谷部 | | 14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 飯塚 | 14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 蕨内 |
| 16:00 | 15:45～16:30 BEAT CORE HIIT 君島 | | | | | | 15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ 蕨内 |
| 17:00 | | | | | 17:20～17:30 アサナ解説【美脚1】 | 17:20～17:30 アサナ解説【バリアーサナ】 | |
| 18:00 | | 17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 飯塚 | | | 17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) 君島 | 17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 君島 | 17:30～18:30 もも尻ヨガティス 君島 |
| 19:00 | | | 19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 蕨内 | 18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定) 君島 | 19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 君島 | 19:15～20:15 Sound Feel Yoga 長谷部 | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 21:00 | | | 21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 飯塚 | 21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 蕨内 | 21:00～22:00 カンフーダイエット 蕨内 | 21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 君島 | |
| 22:00 | | | | | | | |

定休日

【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【7月16日～7月23日スケジュール】

| | 7月 16日(日) | 7月 17日(月) | 7月 18日(火) | 7月 19日(水) | 7月 20日(木) | 7月 21日(金) | 7月 22日(土) | 7月 23日(日) |
|-------|--|--------------------------------|--|---------------------------------------|---|--|---|---|
| 9:00 | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | 10:20～10:30 7分伸展【トリコナーサナ】 | |
| 11:00 | 10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 君島 | | 10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 長谷部 | 10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 飯塚 | | 10:30～11:30 エアロピヨガ 長谷部 | 10:30～11:30 スタンダード60 君島 | 10:30～11:30 はじめての「ハーヨガ」 (会員様限定)飯塚 |
| 12:00 | | | | 0:00～0:00 7分伸展【プジャンガーサナ】 | | | | 12:05～12:15 7分伸展【英様1】 |
| 12:15 | 12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 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 肩コリラックスヨガ 君島 | | 12:15～13:15 ホットピラティス 飯塚 | 12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)長谷部 | 12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 飯内 |
| 13:00 | | | | | | 13:50～14:00 7分伸展【英様1】 | | |
| 14:00 | 14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 飯塚 | | 14:20～14:30 7分伸展【トリコナーサナ】 | | | 14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 飯塚 | 14:00～15:00 カンフーダイエット 飯内 | 14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 飯塚 |
| 15:00 | 15:35～15:45 7分伸展【マリチアーサナ】 | | 14:30～15:30 ココロカラダリセットヨガ 君島 | | | | | |
| 16:00 | 15:45～16:45 スタンダード60 君島 | | | | 17:20～17:30 7分伸展【ダウンプラック】 | | 15:45～16:55 ディープレスヨガ 長谷部 | 15:45～16:45 腫トレ ビューティーヨガ 飯内 |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | | | 17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 飯塚 | 17:30～18:30 スタンダード60 飯内 | 17:30～18:30 ボールでゆがみとりヨガ 長谷部 | 17:30～18:30 ダイエットヨガ 飯内 | 17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 飯内 | |
| 19:00 | | | 19:05～19:15 7分伸展【英様1】 | | | 19:05～19:15 7分伸展【トリコナーサナ】 | | |
| 20:00 | | | 19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 飯塚 | 19:15～20:15 エアロピヨガ 長谷部 | 19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 君島 | 19:15～20:15 はじめての「ハーヨガ」 (会員様限定)長谷部 | | |
| 21:00 | | | | 20:50～21:00 7分伸展【マリチアーサナ】 | | | | |
| 21:00 | | 21:00～22:00 カンフーダイエット 飯内 | 21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 飯内 | 21:00～22:00 もも尻ヨガティス 飯塚 | 21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 飯内 | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |

定休日

自由が丘店【7月24日～7月31日スケジュール】

| | 7月 24日(月) | 7月 25日(火) | 7月 26日(水) | 7月 27日(木) | 7月 28日(金) | 7月 29日(土) | 7月 30日(日) | 7月 31日(月) |
|-------|---------------------------------------|---|---|---------------------------------|--|---|--------------------------------|-----------|
| 9:00 | | | | | | | | |
| 10:00 | | 10:30～11:30 カンフーダイエット 飯内 | 10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 長谷部 | | 10:30～11:30 ダイエットヨガ 飯内 | 10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 飯内 | 10:30～11:30 スタンダード60 君島 | |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 12:00 | | 12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 君島 | 12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長谷部 | | 12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 飯塚 | 12:15～13:15 スタンダード60 飯塚 | 12:15～13:15 ホットピラティス 長谷部 | |
| 13:00 | | | | | | | | |
| 14:00 | | 14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 飯内 | 14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 飯塚 | | 14:00～15:00 スタンダード60 飯内 | 14:00～15:00 もも尻ヨガティス 飯塚 | 14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 飯塚 | |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | 16:45～16:45 リンパデトックスヨガ 飯内 | 15:45～16:45 カンフーダイエット 飯内 | |
| 17:00 | | | | | 17:00～18:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 長谷部 | 17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)長谷部 | | |
| 18:00 | 17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 永田 | | 17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 君島 | | | | | |
| 19:00 | | 19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長谷部 | 19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 飯塚 | 19:15～20:15 ダイエットヨガ 飯内 | 18:45～20:15 EXパワーヨガ (会員様限定) 君島 | | | |
| 20:00 | | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00～22:00 Sound Feel Yoga 飯塚 | 21:00～22:00 ホットピラティス 君島 | 21:00～22:00 スタンダード60 君島 | 21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 長谷部 | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |

定休日

定休日