

自由が丘店【9月1日～9月8日スケジュール】

2023年 8月 19日更新

	9月 1日(金)	9月 2日(土)	9月 3日(日)	9月 4日(月)	9月 5日(火)	9月 6日(水)	9月 7日(木)	9月 8日(金)	
9:00				定 休 日					
10:00									
11:00	10:30~11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 飯塚	10:30~11:30 ホットピラティス 長谷部	10:30~11:30 美ボディフロー ピラティス 小玉			10:30~11:30 ココロカラダリセットヨガ 飯塚	10:30~11:30 スタンダード60 鈴木		10:30~11:30 Sound Feel Yoga 飯塚
12:00									
13:00	12:15~13:45 アドバンス90 (会員様限定) 長谷部	12:15~13:15 肩コリラックスヨガ 小玉	12:15~13:15 スタンダード60 藤内			12:15~13:00 BEAT CORE HIT 小玉	12:15~13:15 ボールでゆがみどりヨガ 長谷部		12:15~13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 藤内
14:00		14:00~15:00 エアロピヨガ 長谷部	14:00~15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)小玉			14:00~15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 飯塚	14:00~15:00 セルトル美脚ヨガ 鈴木		14:00~15:00 ココロカラダリセットヨガ 飯塚
15:00	14:30~15:30 スタンダード60 飯塚								
16:00		15:45~16:45 骨盤矯正ヨガ 飯塚	15:45~16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ 藤内						
17:00									
18:00	17:30~18:30 肩コリラックスヨガ 鈴木	17:30~18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 小玉				17:30~18:30 スタンダード60 藤内		17:30~18:30 ホットピラティス 長谷部	17:30~18:30 背中美人ヨガ 小玉
19:00	19:15~20:15 ダイエットヨガ 藤内					19:15~20:15 もも尻ヨガ 長谷部	19:15~20:15 腫トレ ビューティーヨガ 藤内	19:15~20:25 ディーププレスヨガ 長谷部	19:15~20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 長谷部
20:00									
21:00	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 鈴木					21:00~22:00 リンパデトックスヨガ 藤内	21:00~22:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)飯塚	21:00~22:00 カンフーダイエット 藤内	21:00~22:00 スタンダード60 小玉
22:00									

自由が丘店【9月9日～9月15日スケジュール】

	9月 9日(土)	9月 10日(日)	9月 11日(月)	9月 12日(火)	9月 13日(水)	9月 14日(木)	9月 15日(金)	
9:00			定 休 日					
10:00								
11:00	10:30~11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 藤内	10:30~11:30 ダイエットヨガ 藤内			10:30~11:30 肩コリラックスヨガ 長谷部	10:30~11:30 カンフーダイエット 藤内		10:30~11:30 スタンダード60 藤内
12:00					12:15~13:15 セルトル美脚ヨガ 小玉	12:15~13:25 ディーププレスヨガ 長谷部		12:15~13:15 腫トレ ビューティーヨガ 藤内
13:00								
14:00	14:00~15:00 スタンダード60 藤内	14:00~15:00 カンフーダイエット 藤内			14:00~15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 小玉		14:00~14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 飯塚	
15:00								
16:00	15:45~16:45 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)長谷部	15:45~16:45 ホットピラティス 長谷部						
17:00								17:00~18:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長谷部
18:00	17:30~18:30 ボールでゆがみどりヨガ 小玉				17:30~18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 飯塚	17:30~18:30 美ボディフロー ピラティス 飯塚	17:30~18:30 リンパデトックスヨガ 小玉	
19:00								18:45~19:45 ボールでゆがみどりヨガ 長谷部
20:00					19:15~20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 藤内	19:15~20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)小玉	19:15~20:15 エアロピヨガ 長谷部	
21:00					21:00~22:00 Sound Feel Yoga 飯塚	21:00~22:00 ココロカラダリセットヨガ 飯塚	21:00~22:00 スタンダード60 小玉	20:30~22:00 EX/パワーヨガ (会員様限定) 小玉
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。

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。



自由が丘店【9月16日～9月23日スケジュール】

	9月 16日(土)	9月 17日(日)	9月 18日(月)	9月 19日(火)	9月 20日(水)	9月 21日(木)	9月 22日(金)	9月 23日(土)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 飯塚	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 飯内		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 飯塚	10:30～11:30 エアロピヨガ 長谷部		10:30～11:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)未定	10:30～11:30 背中美人ヨガ 君島
12:00								
13:00	12:15～13:15 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX 飯塚	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 小玉		12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)小玉	12:15～13:15 スタンダード60 飯塚		12:15～13:15 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX 未定	12:15～13:15 ホットピラティス 君島
14:00	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 長谷部	14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 飯内		14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 飯塚	14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 長谷部		14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 長谷部	14:00～15:00 スタンダード60 飯内
15:00								
16:00	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 飯内	15:45～16:45 背中美人ヨガ 小玉						15:45～16:45 ボールでゆがみとりヨガ 長谷部
17:00								
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 飯塚			17:30～18:30 腫トレ ビューティーヨガ 飯内		17:00～18:00 もも原ヨガティス 飯塚	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 飯塚	17:30～18:30 ダイエットヨガ 飯内
19:00								
20:00				19:15～20:15 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 長谷部	19:15～20:15 カンフーダイエット 飯内	18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定) 小玉	19:15～20:15 スタンダード60 長谷部	
21:00				21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 長谷部	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 小玉	21:00～22:00 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 飯塚	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 飯塚	
22:00								

定休日

自由が丘店【9月24日～9月30日スケジュール】

	9月 24日(日)	9月 25日(月)	9月 26日(火)	9月 27日(水)	9月 28日(木)	9月 29日(金)	9月 30日(土)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～12:00 EX/パワーヨガ (会員様限定) 君島		10:30～11:30 スタンダード60 飯内	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 飯内		10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX 長谷部	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 飯塚
12:00							
13:00	12:45～13:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 長谷部		12:15～13:15 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 長谷部	12:15～13:15 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)飯塚		12:15～13:15 もも原ヨガティス 小玉	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 飯内
14:00							
15:00	14:30～15:30 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 君島		14:00～15:00 ダイエットヨガ 飯内			14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 長谷部	14:00～15:00 背中美人ヨガ 君島
16:00	16:15～17:15 Sound Feel Yoga 長谷部						15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 飯塚
17:00							
18:00			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 飯塚	17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 鈴木	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 飯塚	17:30～18:30 肩コリラクセスヨガ 飯塚	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島
19:00							
20:00			19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 長谷部	19:15～20:15 ホットピラティス 長谷部	19:15～20:25 ディープレスヨガ 長谷部	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 飯内	
21:00			21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 飯塚	21:00～22:00 スタンダード60 鈴木	21:00～22:00 ココロカラダリセットヨガ 飯塚	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 飯塚	
22:00							

定休日