

# 自由が丘店【10月1日～10月8日スケジュール】

2023年 9月 15日更新

	10月 1日(日)	10月 2日(月)	10月 3日(火)	10月 4日(水)	10月 5日(木)	10月 6日(金)	10月 7日(土)	10月 8日(日)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 脚トレ ピューティーヨガ 蔵内		10:30～11:30 背中美人ヨガ 君島	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 飯塚		10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 君島	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 蔵内	10:30～11:30 ホットピラティス 長谷部
12:00								
13:00								
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 蔵内		14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 君島	14:00～15:00 アボディフロー ピラティス 飯塚		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 君島	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 蔵内	14:00～15:00 Sound Feel Yoga 長谷部
15:00								
16:00	15:45～16:30 BEAT CORE HIIT 君島						15:45～16:45 スタンダード60 長谷部	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 飯塚
17:00								
18:00			18:00～18:30 リンパデトックス30 飯塚		18:00～18:30 ヨガライト30 長谷部		17:30～18:30 もも尻ヨガティス 飯塚	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 飯塚
19:00			19:15～20:15 エアロビヨガ 長谷部		19:15～20:15 はじめてのハーネス (会員様限定) 飯塚		19:15～20:15 スタンダード60 蔵内	
20:00								
21:00			21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 飯塚	20:30～22:00 EXパワーYoga (会員様限定) 君島	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 長谷部		21:00～22:00 腸活ヨガ 飯塚	
22:00								

定  
休  
日

# 自由が丘店【10月9日～10月15日スケジュール】

	10月 9日(月)	10月 10日(火)	10月 11日(水)	10月 12日(木)	10月 13日(金)	10月 14日(土)	10月 15日(日)
9:00							
10:00							
11:00		10:30～11:30 スタンダード60 長谷部	10:30～11:30 はじめてのパワーYoga (会員様限定) 君島		10:30～11:30 カンフーダイエット 蔵内	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 長谷部	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 飯塚
12:00							
13:00		12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 飯塚	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長谷部		12:15～13:15 腸活ヨガ 飯塚	12:15～13:15 スタンダード60 蔵内	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 君島
14:00		14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 長谷部			14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 蔵内	14:00～15:00 エアロビヨガ 長谷部	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 飯塚
15:00							
16:00							
17:00							
18:00		17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 飯塚	18:00～18:30 ヨガライト30 蔵内		18:00～18:30 リンパデトックス30 君島		17:30～18:30 パワーYoga Advance (会員様限定) 君島
19:00		19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 蔵内	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 飯塚	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 蔵内	19:15～20:15 アボディフロー ピラティス 長谷部		
20:00							
21:00		21:00～22:00 カンフーダイエット 蔵内	21:00～22:00 脚トレ ピューティーヨガ 蔵内	21:00～22:00 ホットピラティス 長谷部	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【10月16日～10月23日スケジュール】

	10月 16日(月)	10月 17日(火)	10月 18日(水)	10月 19日(木)	10月 20日(金)	10月 21日(土)	10月 22日(日)	10月 23日(月)
9:00	定 休 日							
10:00		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 スタンダード60 長谷部	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 長谷部	
11:00								
12:00		12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 飯塚	12:45～13:45 全身とのう 寝たまんまヨガ 飯内		12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 飯塚	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 飯内	
13:00								
14:00		14:00～15:00 スタンダード60 君島	14:30～15:30 ホットピラティス 長谷部		14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 長谷部	14:00～16:00 セルトル美脚ヨガ 飯塚	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長谷部	
15:00								
16:00								
17:00								
18:00		18:00～18:30 ヨガライ30 飯内			18:00～18:30 リンパデトックス30 飯内	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 君島	17:30～18:30 カンフーダイエット 飯内	
19:00								
20:00		19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 飯内	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 飯塚	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長谷部	19:15～20:15 脚トレ ピューティーヨガ 飯内	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)君島	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 君島	
21:00		21:00～22:00 ボールでゆがみとりヨガ 長谷部	21:00～22:00 骨中美人ヨガ 君島					
22:00								

## 自由が丘店【10月24日～10月31日スケジュール】

	10月 24日(火)	10月 25日(水)	10月 26日(木)	10月 27日(金)	10月 28日(土)	10月 29日(日)	10月 30日(月)	10月 31日(火)
9:00	定 休 日							
10:00								
11:00		10:30～11:30 全身とのう 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 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 君島	10:30～11:30 背中美人ヨガ 君島	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 飯内		10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 飯内
12:00		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 長谷部	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)長谷部	12:15～13:15 脚トレ ピューティーヨガ 飯内	12:15～13:15 スタンダード60 飯塚	12:15～13:15 エアロビヨガ 長谷部		12:15～13:15 ホットピラティス 君島
13:00								
14:00		14:00～15:00 カンフーダイエット 飯内		14:00～15:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 君島	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 君島	14:00～16:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 飯塚		14:00～15:10 ディーププレスヨガ 君島
15:00								
16:00								
17:00								
18:00		17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 君島	18:00～18:30 リンパデトックス30 飯内	17:30～18:30 ホットピラティス 君島	18:00～18:30 ヨガライト30 飯塚	17:30～18:30 脚活ヨガ 飯塚		17:00～18:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 長谷部
19:00								
20:00		19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 飯塚	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT 君島	19:15～20:15 スタンダード60 長谷部	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 飯塚			18:45～19:45 美ボディフロー ピラティス 飯塚
21:00		21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 飯塚	21:00～22:00 全身とのう 寝たまんまヨガ 飯内	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 君島	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 長谷部			20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 長谷部
22:00								