

自由が丘店【10月1日～10月8日スケジュール】

2023年 9月 16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		定 休 日							
10:00	10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 飯塚		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 飯塚	10:30～11:30 ホットピラティス 長谷部
11:00									
12:00	12:15～13:25 ディープブレスヨガ 君島		12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)北島	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 君島			12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腹背中Edition 飯塚	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 長谷部	12:15～13:15 腸活ヨガ 飯塚
13:00									
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 飯塚		14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 君島	14:00～15:00 美ポディフロー 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 飯塚	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 瘦せる身体をつくる ダイエットヨガ 飯塚		
19:00			18:45～19:45 ボールでゆがみとりヨガ 長谷部		19:15～20:15 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)飯塚	19:15～20:15 スタンダード60 飯塚			
20:00		19:15～20:15 エアロビヨガ 長谷部							
21:00		21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 飯塚	20:30～22:00 EXパワーヨガ (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									

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		10:30～11:30 スタンダード60 長谷部	10:30～11:30 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)君島		10:30～11:30 カンファダイエット 飯塚	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
11:00							
12:00		12:15～13:15 瘦せる身体をつくる 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 飯塚	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 君島
13:00							
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 飯塚	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						16:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ 飯塚	16:45～16:45 背中美人ヨガ 君島
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 飯塚	17:30～18:40 ディープブレスヨガ 長谷部	18:00～18:30 リンパデトックス30 君島	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 全身ととのう 寝たまんまヨガ 飯塚	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 飯塚	19:15～20:15 美ポディフロー ピラティス 長谷部		
21:00	21:00～22:00 カンファダイエット 飯塚	21:00～22:00 腫トレ ビューティーヨガ 飯塚	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の開始の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。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【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								
10:00								
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 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	
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 ポールでゆがみとリヨガ 長谷部	14:00～15:00 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						15:45～16:55 ディープブレスヨガ 君島	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 飯内	
17:00								
18:00		18:00～18:30 ヨガライト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 カンファーマイエット 飯内		
19:00								
20:00		19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の勝負中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 腫トレ ビューティーヨガ 飯内			
21:00		21:00～22:00 ポールでゆがみとリヨガ 長谷部	21:00～22:00 背中美人ヨガ 君島	21:00～22:00 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			
22:00								

定休日

定休日

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								
10:00								
11:00	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 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 二の勝負中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 腫トレ ビューティーヨガ 飯内	12:15～13:15 スタンダード60 飯塚	12:15～13:15 エアロピヨガ 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 カンファーマイエット 飯内			14:00～15:30 EVA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	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 飯塚		14:00～15:10 ディープブレスヨガ 君島
15:00								
16:00					15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)長谷部	15:45～16:45 免疫セラピーヨガ 長谷部		
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 腸活ヨガ 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								

定休日