

# 自由が丘店【12月1日～12月8日スケジュール】

2023年 11月 21日更新

	12月 1日(金)	12月 2日(土)	12月 3日(日)	12月 4日(月)	12月 5日(火)	12月 6日(水)	12月 7日(木)	12月 8日(金)
9:00				定 休 日				
10:00								
11:00	10:30～11:30 腸活ヨガ 飯塚	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 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 Sound Feel Yoga ver.2 飯塚		10:30～11:30 はじめてのハワ-ヨガ* (会員様限定)長谷部
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 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX 君島	12:15～13:15 肩コリラクセスヨガ 君島		12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 君島	12:15～13:15 ダイエットヨガ 飯内		12:15～13:25 ディープブレスヨガ 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 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 飯塚		14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 飯内			14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 長谷部
15:00	14:30～15:30 ホットピラティス 飯塚							
16:00		15:45～16:45 ダイエットヨガ 飯内	15:45～16:45 スタンダード60 君島					
17:00								
18:00	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 石山	17:30～18:40 ディープブレスヨガ 君島			18:00～18:30 ヨガライト30 長谷部	17:30～18:30 背中美人ヨガ 君島	17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 長谷部	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 飯塚
19:00	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島				19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 長谷部	19:15～20:15 腫トレ ビューティーヨガ 飯内	19:15～20:00 BEAT CORE HIT 君島	19:15～20:15 スタンダード60 君島
20:00								
21:00	21:00～22:00 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 石山				21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 飯塚	21:00～22:00 スタンダード60 君島	21:00～22:00 肩コリラクセスヨガ 長谷部	21:00～22:00 もも尻ヨガティス 飯塚
22:00								

# 自由が丘店【12月9日～12月15日スケジュール】

	12月 9日(土)	12月 10日(日)	12月 11日(月)	12月 12日(火)	12月 13日(水)	12月 14日(木)	12月 15日(金)
9:00			定 休 日				
10:00							
11:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 君島	10:30～11:30 ホットピラティス 長谷部		10:30～11:30 スタンダード60 飯内	10:30～11:30 エアロビヨガ 長谷部		10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 君島
12:00							
13:00	12:15～13:00 BEAT CORE HIT 君島	12:15～13:15 スタンダード60 飯内		12:15～13:15 腫トレ ビューティーヨガ 飯内	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 飯内		12:15～13:15 背中美人ヨガ 君島
14:00	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)長谷部	14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ* 長谷部		14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 飯塚	14:00～15:00 ダイエットヨガ 飯内		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 飯塚
15:00							
16:00	15:45～16:45 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 飯塚	15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 飯内					
17:00							
18:00	17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 長谷部			17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 長谷部		17:30～18:30 腫トレ ビューティーヨガ 飯内	18:00～18:30 リンパデトックス30 飯塚
19:00							
20:00				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 君島	18:45～20:15 EXパワーヨガ (会員様限定) 君島	19:15～20:15 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX 君島	19:15～20:15 ホットピラティス 長谷部
21:00				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	21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 飯内	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 長谷部
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。

◆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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪



## 自由が丘店【12月16日～12月23日スケジュール】

	12月 16日(土)	12月 17日(日)	12月 18日(月)	12月 19日(火)	12月 20日(水)	12月 21日(木)	12月 22日(金)	12月 23日(土)
9:00			定 休 日					
10:00	10:20～10:30 アサナ解説【開脚前屈】							
	10:30～11:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MDX 飯塚	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 戸水		10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 長谷部	10:30～11:30 背中美人ヨガ 君島		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 長谷部
11:00								
	12:05～12:15 アサナ解説【コブラのポーズ】							
12:00	12:15～13:15 フェスタ特別レッスン 君島	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 君島		12:15～13:15 もも尻ヨガティス 長谷部	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)長谷部		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 飯塚	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 飯塚
13:00	13:50～14:00 アサナ解説 【手を上にあげるポーズ】							
14:00	14:00～14:45 Movie Heroine Yoga 長谷部	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 長谷部		14:00～15:00 スタンダード60 君島			14:00～14:45 BEAT CORE HIT 鈴木	14:00～15:00 ホットピラティス 飯塚
15:00	15:20～15:30 アサナ解説【月のポーズ】							
	15:30～17:00 ステップアップ アサナWS 園子	15:45～16:45 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)戸水						15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 長谷部
16:00								
17:00								
18:00				17:30～18:30 ホットピラティス 君島	17:30～18:30 エアロビヨガ 長谷部	18:00～18:30 ヨガライト30 君島	17:30～18:30 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)君島	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 飯塚
19:00								
				19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 飯塚	19:15～20:15 スタンダード60 飯塚	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 飯塚	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 長谷部	
20:00								
21:00				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 飯塚	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 飯塚	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 長谷部	
22:00								

## 自由が丘店【12月24日～12月31日スケジュール】

	12月 24日(日)	12月 25日(月)	12月 26日(火)	12月 27日(水)	12月 28日(木)	12月 29日(金)	12月 30日(土)	12月 31日(日)
9:00		定 休 日						
10:00								
	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 君島		10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 飯塚	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 身塚		10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の朗育中Edition 飯塚		
11:00								
12:00			12:15～13:15 スタンダード60 君島	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 飯塚		12:15～13:15 腸活ヨガ 飯塚		
13:00	12:45～13:45 スリムアッププレス 君島							
14:00			14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 君島	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 長谷部		14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 飯内		
	14:30～15:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 飯塚							
15:00								
16:00	16:15～17:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 飯塚					15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 飯内・飯塚		
17:00			17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 飯塚		17:30～18:30 ダイエットヨガ 飯内			
18:00				18:00～18:30 リンパデトックス30 君島				
19:00			19:15～20:25 ディーププレスヨガ 長谷部	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 長谷部	12:15～13:15 もも尻ヨガティス 長谷部			
20:00								
21:00			21:00～22:00 スリムアッププレス 長谷部	21:00～22:00 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)君島	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 飯内			
22:00								