自由が丘店【3月1日～3月8日スケジュール】

2024年 3月　13日更新

	3月　1日(金)	3月　2日(土)	3月　3日(日)	3月　4日(月)	3月　5日(火)	3月　6日(水)	3月　7日(木)	3月　8日(金)
9:00				定休日				
10:00								
11:00	10:30～11:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 飯塚	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 戸水	10:30～11:30 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)長谷部		10:30～11:30 スタンダード60 望月	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 君島		10:30～11:30 エアロビヨガ 長谷部
12:00	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 君島	12:15～13:15 ダイエットヨガ 望月	12:15～13:15 腸活ヨガ 望月		12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 飯塚	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 君島		12:15～13:15 スタンダード60 望月
13:00								
14:00	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 君島	14:00～15:00 スタンダード60 戸水	14:00～15:00 ホットピラティス 長谷部		14:00～15:00 腸活ヨガ 望月	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 飯塚		14:00～15:00 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)長谷部
15:00								
16:00		15:45～17:15 アドバンス90 (会員様限定) 飯塚	15:45～16:45 スタンダード60 望月					
17:00	17:30～18:30 ダイエットヨガ 望月				17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)長谷部		17:30～18:30 ホットピラティス 長谷部	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 君島
18:00		18:00～19:00 腸活ヨガ 望月						
19:00	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 長谷部				19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 飯塚	19:15～20:00 Movie Heroine Yoga 長谷部	19:15～20:15 スタンダード60 望月	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 君島
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 望月				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長谷部	21:00～22:00 腸活ヨガ 望月	21:00～22:00 スリムアップブレス 長谷部	21:00～22:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 飯塚
22:00								

自由が丘店【3月9日～3月15日スケジュール】

	3月　9日(土)	3月　10日(日)	3月　11日(月)	3月　12日(火)	3月　13日(水)	3月　14日(木)	3月　15日(金)
9:00			定休日				
10:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 君島	10:30～11:30 スタンダード60 望月		10:30～11:30 もも尻ヨガティス 長谷部	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 飯塚		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 長谷部
11:00							
12:00	12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 長谷部	12:15～13:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 君島		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 長谷部	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 君島		12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 ニの腕背中Edition 飯塚
13:00							
14:00	14:00～15:00 もも尻ヨガティス 飯塚	14:30～15:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 君島		14:00～15:00 ダイエットヨガ 望月			14:00～15:00 スタンダード60 長谷部
15:00							
16:00	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 君島	16:15～17:15 ダイエットヨガ 望月					
17:00							
18:00	17:30～18:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 飯塚			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 君島	17:30～18:30 エアロビヨガ 長谷部	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長谷部	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 君島
19:00				19:15～20:15 スタンダード60 望月	19:15～20:15 腸活ヨガ 望月	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 長谷部	19:15～20:15 スリムアップブレス 君島
20:00							
21:00				21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島	21:00～22:00 スタンダード60 望月	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 飯塚	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 飯塚
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に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【3月16日～3月23日スケジュール】

	3月 16日(土)	3月 17日(日)	3月 18日(月)	3月 19日(火)	3月 20日(水)	3月 21日(木)	3月 22日(金)	3月 23日(土)
9:00			定休日					
10:00	10:30～11:30 スリムアッププレス 長谷部	10:30～11:30 腸活ヨガ 望月		10:30～11:30 ダイエットヨガ 望月	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 望月		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 笑喜	10:30～11:30 ダイエットヨガ 望月
11:00	12:15～13:15 スタンダード60 杉山	12:15～13:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 飯塚		12:15～13:15 スタンダード60 望月	12:15～13:15 ホットピラティス 飯塚		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 笑喜	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 飯塚
12:00	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 飯塚		14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 長谷部	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 石山		14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 飯塚	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 望月
13:00	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 杉山	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 望月			15:45～16:45 オトナのための オールインワンヨガ 飯塚			15:45～16:45 もも尻ヨガティス 飯塚
14:00	17:30～18:30 ホットピラティス 君島			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長谷部	17:30～18:30 ダイエットヨガ 石山	17:30～18:30 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)長谷部	17:30～18:30 腸活ヨガ 望月	17:30～18:30 エアロビヨガ 長谷部
15:00				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 飯塚		19:15～20:00 Movie Heroine Yoga 小玉	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 望月	
16:00				21:00～22:00 もも尻ヨガティス 飯塚		21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 小玉	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)長谷部	
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

自由が丘店【3月24日～3月31日スケジュール】

	3月 24日(日)	3月 25日(月)	3月 26日(火)	3月 27日(水)	3月 28日(木)	3月 29日(金)	3月 30日(土)	3月 31日(日)
9:00		定休日						
10:00	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 飯塚		10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 飯塚	10:30～11:30 スタンダード60 長谷部		10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 岩村	10:30～11:30 腸活ヨガ 望月	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 長谷部
11:00	12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 長谷部		12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 長谷部	12:15～13:15 スリムアッププレス 長谷部		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 岩村	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ 飯塚	12:45～13:45 スタンダード60 望月
12:00	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 長谷部		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 飯塚			14:00～15:00 ダイエットヨガ 望月	14:00～14:45 Movie Heroine Yoga 長谷部	14:30～15:30 腸活ヨガ 望月
13:00	15:45～16:45 はじめてのﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ (会員様限定)飯塚		17:00～18:00 腸活ヨガ 望月	17:30～18:30 スタンダード60 望月	17:30～18:30 ダイエットヨガ 望月	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 長谷部	15:45～16:45 スタンダード60 戸水	16:15～17:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 飯塚
14:00			18:45～20:15 EXパワーヨガ (会員様限定) 石山	19:15～20:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 飯塚	19:15～20:15 スタンダード60 長谷部	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 飯塚	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 長谷部	
15:00			21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 望月	21:00～22:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 飯塚	21:00～22:00 ホットピラティス 長谷部	21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ 飯塚		
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								