

自由が丘店【4月1日～4月8日スケジュール】

2024年 4月 2日更新

| | 4月 1日(月) | 4月 2日(火) | 4月 3日(水) | 4月 4日(木) | 4月 5日(金) | 4月 6日(土) | 4月 7日(日) | 4月 8日(月) |
|-------|----------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------|
| 9:00 | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | |
| 11:00 | | 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 若島 | | 10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 飯塚 | 10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 望月 | 10:30～11:30 はじめてのハ「ー」ヨガ (会員様限定)飯塚 | |
| 12:00 | | 12:15～13:15 もも尻ヨガティス 若島 | 12:15～13:15 スタンダード60 石川 | | 12:15～13:15 エアロビヨガ 長谷部 | 12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 若島 | 12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 望月 | |
| 13:00 | | | | | | | | |
| 14:00 | | 14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定)長谷部 | 14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 石川 | | 14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ 飯塚 | 14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)若島 | 14:00～15:00 ホットピラティス 飯塚 | |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | 15:45～16:45 スタンダード60 望月 | 15:45～16:45 腸活ヨガ 望月 | |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | | 17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 飯塚 | | 17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 長谷部 | 17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 長谷部 | 17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 戸水 | | |
| 19:00 | | 19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ 飯塚 | 19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)長谷部 | 19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 長谷部 | 19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 若島 | | | |
| 20:00 | | | | | | | | |
| 21:00 | | 21:00～22:00 背中美人ヨガ 若島 | 21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 若島 | 21:00～22:00 スタンダード60 飯塚 | 21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 若島 | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |

定休日

定休日

自由が丘店【4月9日～4月15日スケジュール】

| | 4月 9日(火) | 4月 10日(水) | 4月 11日(木) | 4月 12日(金) | 4月 13日(土) | 4月 14日(日) | 4月 15日(月) |
|-------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------|
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | 10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 若島 | 10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 飯塚 | | 10:30～11:30 ダイエットヨガ 望月 | 10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 若島 | 10:30～11:30 スタンダード60 望月 | |
| 12:00 | | 12:15～13:15 ホットピラティス 望月 | | 12:15～13:15 全身とどのう 寝たままヨガ 長谷部 | 12:15～13:15 セルトル・美脚ヨガ 杉山 | 12:15～13:15 ボールでゆがみとりヨガ* 長谷部 | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 望月 | | | 14:00～15:00 腸活ヨガ 望月 | 14:00～15:00 エアロビヨガ 長谷部 | 14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 望月 | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | 15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 若島 | 15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2 長谷部 | |
| 17:00 | | | 17:00～18:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 望月 | | | | |
| 18:00 | 17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 飯塚 | 17:30～18:30 スタンダード60 若島 | | 17:30～18:30 背中美人ヨガ 若島 | 17:30～18:30 もも尻ヨガティス 長谷部 | | |
| 19:00 | | | 18:45～20:15 EXパワーヨガ (会員様限定) 若島 | | | | |
| 20:00 | 19:15～20:15 ボールでゆがみとりヨガ* 長谷部 | 19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 長谷部 | | 19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長谷部 | | | |
| 21:00 | 21:00～22:00 全身とどのう 寝たままヨガ 長谷部 | 21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 若島 | 21:00～22:00 ダイエットヨガ 望月 | 21:00～22:00 はじめてのハ「ー」ヨガ* (会員様限定)若島 | | | |
| 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 ※受付時間以外に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。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【4月16日～4月23日スケジュール】

| | 4月 16日(火) | 4月 17日(水) | 4月 18日(木) | 4月 19日(金) | 4月 20日(土) | 4月 21日(日) | 4月 22日(月) | 4月 23日(火) | |
|-------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|--------------------------------|------------------------------------------------|
| 9:00 | | | | | | | 定 休 日 | | |
| 10:00 | | | | | | | | | |
| 10:30～11:30 | スタンダード60 望月 | もも尻ヨガティス 飯塚 | | 10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 君島 | 10:30～11:30 ダイエットヨガ 望月 | 10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 飯塚 | | | 10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 長谷部 |
| 11:00 | | | | | | | | | |
| 12:00 | 12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 長谷部 | 12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 望月 | | 12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 長谷部 | 12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 望月 | 12:15～13:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 君島 | | | 12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 長谷部 |
| 13:00 | | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00～15:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)長谷部 | 14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 飯塚 | | 14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 君島 | 14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 君島 | 14:30～15:30 セルトル美脚ヨガ 長谷部 | | | 14:00～15:00 スタンダード60 望月 |
| 15:00 | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | 15:45～16:45 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)飯塚 | 16:15～17:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 君島 | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | |
| 17:30～18:30 | オトナのための オールインワンヨガ 飯塚 | | 17:30～18:30 エアロピヨガ 長谷部 | 17:30～18:30 ホットピラティス 望月 | 17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 君島 | | | | 17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島 |
| 18:00 | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:15～20:15 背中美人ヨガ 君島 | 19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 君島 | 19:15～20:15 スタンダード60 望月 | 19:15～20:15 ダイエットヨガ 望月 | | | | | 19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 望月 |
| 20:00 | | | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 君島 | 21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 君島 | 21:00～22:00 ポールでゆがみとりヨガ 長谷部 | 21:00～22:00 スタンダード60 長谷部 | | | | 21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 君島 | |
| 22:00 | | | | | | | | | |

自由が丘店【4月24日～4月30日スケジュール】

| | 4月 24日(水) | 4月 25日(木) | 4月 26日(金) | 4月 27日(土) | 4月 28日(日) | 4月 29日(月) | 4月 30日(火) | |
|-------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|-------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 9:00 | | | | | | 定 休 日 | | |
| 10:00 | | | | | | | | |
| 10:30～11:30 | 全身とどう 寝たまんまヨガ 長谷部 | | 10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 飯塚 | 10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 君島 | 10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 飯塚 | | | 10:30～11:30 膈活ヨガ 望月 |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 12:00 | 12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 君島 | | 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 スタンダード60 望月 | 12:15～13:15 エアロピヨガ 長谷部 | | | 12:15～13:15 全身とどう 寝たまんまヨガ 長谷部 |
| 13:00 | | | | | | | | |
| 14:00 | | | 14:00～15:00 ホットピラティス 望月 | 14:00～15:00 背中美人ヨガ 君島 | 14:00～15:00 スタンダード60 望月 | | | 14:00～15:00 ダイエットヨガ 望月 |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | 15:45～16:45 ホットピラティス 望月 | 15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 飯塚 | | | |
| 17:00 | | | 17:00～18:30 アドバンス90 (会員様限定) 長谷部 | | | | | |
| 17:30～18:30 | 膈活ヨガ 望月 | 17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 長谷部 | | 17:30～18:30 全身とどう 寝たまんまヨガ 長谷部 | | | | 17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 君島 |
| 18:00 | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ 飯塚 | 19:15～20:15 もも尻ヨガティス 飯塚 | 19:15～20:15 スタンダード60 望月 | | | | | 19:15～20:15 エアロピヨガ 長谷部 |
| 20:00 | | | | | | | | |
| 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 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 飯塚 | 21:00～22:00 ポールでゆがみとりヨガ 長谷部 | | | | 21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島 | |
| 22:00 | | | | | | | | |