

# 自由が丘店【7月1日～7月8日スケジュール】

2024年 7月 18日更新

	7月 1日(月)	7月 2日(火)	7月 3日(水)	7月 4日(木)	7月 5日(金)	7月 6日(土)	7月 7日(日)	7月 8日(月)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 飯塚	10:30～11:30 スタンダード60 林		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 FRUITY DIET 戸水	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 君島	
12:00								
13:00		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 望月	12:15～13:15 ホットピラティス 望月		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 君島	12:15～13:15 エアロピヨガ 望月	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 君島	
14:00								
15:00		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 飯塚			14:00～15:00 スタンダード60 林	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)戸水	14:00～15:00 養せる身体をつくる ダイエットヨガ 飯塚	
16:00								
17:00					17:00～18:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 望月	17:30～18:30 ダイエットヨガ 望月	17:30～18:30 スタンダード60 林	
18:00								
19:00		17:30～18:30 背中美人ヨガ 君島	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 君島		18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定) 君島	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 君島		
20:00								
21:00		19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 君島		21:00～22:00 脚活ヨガ ver.2 望月	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 望月		
22:00								

定  
休  
日

定  
休  
日

# 自由が丘店【7月9日～7月15日スケジュール】

	7月 9日(火)	7月 10日(水)	7月 11日(木)	7月 12日(金)	7月 13日(土)	7月 14日(日)	7月 15日(月)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 飯塚	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島		10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 飯塚	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 君島	10:30～11:30 もも尻ヨガティス 君島	
12:00					12:15～13:15 エアロピヨガ 岩村	12:15～13:15 脚活ヨガ ver.2 望月	12:15～13:15 脚活ヨガ ver.2 望月
13:00	12:15～13:15 背中美人ヨガ 君島	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 君島			12:45～13:45 ダイエットヨガ 望月		
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 林	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 飯塚		14:00～15:00 ホットピラティス 望月	14:30～15:30 骨盤矯正ヨガ 飯塚	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 君島	
15:00							
16:00						16:15～17:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 望月	
17:00							
18:00	17:30～18:30 脚活ヨガ ver.2 望月			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 望月	18:00～18:45 Best Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 君島		
19:00	19:15～20:15 もも尻ヨガティス 飯塚	19:15～20:15 ダイエットヨガ 望月	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 林			
20:00							
21:00	21:00～22:00 セルトルヌ脚ヨガ 飯塚	21:00～22:00 スタンダード60 林	21:00～22:00 エアロピヨガ 望月	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 望月			
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【7月16日～7月23日スケジュール】

	7月 16日(火)	7月 17日(水)	7月 18日(木)	7月 19日(金)	7月 20日(土)	7月 21日(日)	7月 22日(月)	7月 23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 君島	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 飯塚		10:30～11:30 フェイスアップヨガ 望月	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 戸水	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 望月		10:30～11:30 ホットピラティス 望月
12:00	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島	12:15～13:15 スタンダード60 林		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 望月	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 飯塚	12:15～13:00 ピラティスブートキャンプ 飯塚		12:15～13:15 スタンダード60 美喜
13:00								
14:00	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 飯塚			14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 君島	14:00～15:00 オーナのための オールインワンヨガ 飯塚	14:00～15:00 ダイエットヨガ 望月		14:00～15:00 開拓ヨガ ver.2 望月
15:00								
16:00						15:45～16:45 はじめてのハーネス (会員様限定)戸水	15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 飯塚	
17:00					17:00～18:00 スタンダード60 君島	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 君島		17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 君島
18:00	17:30～18:30 開拓ヨガ ver.2 望月	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 飯塚	17:30～18:30 ホットピラティス 望月					19:15～20:15 フェイスアップヨガ 望月
19:00	19:15～20:15 エアロビヨガ 望月	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 望月	19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 君島	18:45～19:45 セルトル美脚ヨガ 飯塚				21:00～22:00 全員ととのう 寝たまんまヨガ 君島
20:00					20:30～22:00 アドインス90 (会員様限定) 飯塚			
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 林	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 飯塚	21:00～22:00 背中美人ヨガ 君島					
22:00								

## 自由が丘店【7月24日～7月31日スケジュール】

	7月 24日(水)	7月 25日(木)	7月 26日(金)	7月 27日(土)	7月 28日(日)	7月 29日(月)	7月 30日(火)	7月 31日(水)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 君島		10:30～11:30 オーナのための オールインワンヨガ 飯塚	10:30～11:15 ピラティスブートキャンプ 飯塚	10:30～11:30 背中美人ヨガ 君島		10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 君島	10:30～11:30 フェイスアップヨガ 望月
12:00	12:15～13:15 はじめてのハーネス (会員様限定)飯塚		12:15～13:15 開拓ヨガ ver.2 望月	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 みるみる変わる 姿勢ピラティス 君島	12:15～13:15 エアロビヨガ 望月
13:00								
14:00	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 飯塚		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 飯塚	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 飯塚	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 望月	
15:00								
16:00						15:45～16:45 ホットピラティス 望月	15:45～16:45 オーナのための オールインワンヨガ 飯塚	
17:00								
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 渡辺	17:30～18:30 もも尻ヨガティス 君島	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 君島			17:30～18:30 スタンダード60 望月	17:30～18:30 免疫セラピーヨガ 君島	
19:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 望月	19:15～20:00 ピラティスブートキャンプ 飯塚	19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 君島		19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 飯塚	19:15～20:15 ホットピラティス 飯塚		
20:00								
21:00	21:00～22:00 エアロビヨガ 望月	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 飯塚	21:00～22:00 スタンダード60 望月			21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 飯塚	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島	
22:00								

定  
休  
日

定  
休  
日