

自由が丘店【1月1日～1月8日スケジュール】

2025年1月 30更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
水	木	金	土	日	月	火	水
年末年始休業	年末年始休業		10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 齋藤	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分) 望月		10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分) 齋藤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 藤田
			12:15～13:00 ピラティス ブートキャンプ(45分) 齋藤	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ (80分) 君島		12:15～13:15 オトナのための オールインヨガ(80分) 齋藤	12:15～13:15 ダイエットヨガ (80分) 望月
		14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 君島	14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 望月	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) 望月		14:00～15:00 エアロピヨガ (80分) 望月	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (80分) 藤田
		15:45～16:45 子宮温活ヨガ (80分) 君島	15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 杉山	15:45～16:30 BEAT CORE HIT (45分) 君島			
		17:30～18:30 オトナのための オールインヨガ(80分) 齋藤	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 望月			17:00～18:30 アドバンス80 (会員様限定)(80分) 君島	
						19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分) 君島	19:15～20:15 もも尻ヨガティス (80分) 君島
						21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分) 望月	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 齋藤

自由が丘店【1月9日～1月16日スケジュール】

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30～11:30 もも尻ヨガティス (80分) 君島	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分) 君島	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分) 望月		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 長谷部	10:30～11:30 腫トレビニューティー ヨガ(80分) 望月	
	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 藤田	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) 望月	12:15～13:00 BEAT CORE HIT (45分) 齋藤		12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分) 君島	12:15～13:45 アドバンス80 (会員様限定)(80分) 齋藤	
	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 藤田	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 望月	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 齋藤		14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 長谷部		
		15:45～16:45 肩コリラックスヨガ (80分) 杉山	15:45～16:45 ダイエットヨガ (80分) 望月				
17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 君島	17:30～18:30 オトナのための オールインヨガ(80分) 齋藤	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 君島			17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 齋藤	17:30～18:30 もも尻ヨガティス (80分) 君島	17:30～18:30 ピラティス ブートキャンプ(45分) 齋藤
19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 君島	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (80分) 望月				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) 望月	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (80分) 齋藤	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 君島
21:00～21:45 BEAT CORE HIT (45分) 齋藤	21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 望月				21:00～22:00 背中美人ヨガ (80分) 齋藤	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 君島	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 君島

◆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【1月17日～1月24日スケジュール】

2025年1月 30更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30		10:30～11:30	10:30～11:30		10:30～11:30
Sound Feel Yoga ver.2(80分)	ホットピラティス (80分)	パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)		スタンダード80 (80分)	肩こりリラックスヨガ (80分)		背中美人ヨガ (80分)
鈴木	君島	君島		望月	君島		君島
12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15
スタンダード80 (80分)	セルトル美脚ヨガ (80分)	腸活ヨガ ver.2 (80分)		Sound Feel Yoga ver.2(80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分)		ホットピラティス (80分)
望月	杉山	望月		望月	斎藤		望月
14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00
リンパデトックスヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	エアロビヨガ (80分)		骨盤矯正ヨガ (80分)	ホットピラティス (80分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分)
鈴木	杉山	望月		鈴木	君島		君島
	15:45～16:45	15:45～16:45					
	みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分)					
	君島	君島					
17:30～18:30				17:30～18:30		17:30～18:30	17:30～18:30
肩こりリラックスヨガ (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)			オトナのための オールラウンドヨガ(80分)		Sound Feel Yoga ver.2(80分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分)
君島	望月			鈴木		長谷部	斎藤
19:15～20:15				19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15
全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分)				パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分)	小顔リフトピラティス (80分)	スタンダード80 (80分)
君島				君島	望月	斎藤	望月
21:00～22:00				21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～21:45
ホットピラティス (80分)				リンパデトックスヨガ (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分)	ピラティス ブートキャンプ(45分)
望月				君島	望月	長谷部	斎藤

自由が丘店【1月25日～1月31日スケジュール】

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30	10:30～11:30		10:30～11:15	10:30～11:30		10:30～11:30
スタンダード80 (80分)	小顔リフトピラティス (80分)		ピラティス ブートキャンプ(45分)	ダイエットヨガ (80分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分)
杉山	斎藤		斎藤	大関		望月
12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15
背中美人ヨガ (80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分)		ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分)	スタンダード80 (80分)		パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)
君島	斎藤		斎藤	君島		斎藤
14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00			14:00～15:00
リンパデトックスヨガ (80分)	セルトル美脚ヨガ (80分)		パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)			Sound Feel Yoga ver.2(80分)
君島	望月		君島			望月
15:45～16:45	15:45～16:45					
Sound Feel Yoga ver.2(80分)	ホットピラティス (80分)					
望月	望月					
17:30～18:30			17:30～18:30	17:30～18:30	17:00～18:00	17:30～18:30
アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分)			みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分)	エアロビヨガ (80分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(80分)	もも筋ヨガティス (80分)
望月			君島	望月	長谷部	君島
			19:15～20:15	19:15～20:15	18:45～19:45	19:15～20:15
			スタンダード80 (80分)	肩こりリラックスヨガ (80分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分)	背中美人ヨガ (80分)
			望月	斎藤	望月	君島
			21:00～22:00	21:00～22:00	20:30～22:00	21:00～22:00
			ホットピラティス (80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分)	アドバンス80 (会員様限定)(90分)	小顔リフトピラティス (80分)
			望月	斎藤	長谷部	斎藤

【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)