

自由が丘店【1月1日～1月8日スケジュール】

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
水	木	金	土	日	月	火	水
			10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(60分) 齊藤	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 望月		10:30～11:30 小顎リフトピラティス (60分) 齊藤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(60分) 藤田
			12:15～13:00 ピラティス ブートキャンプ(45分) 齊藤	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ (60分) 君島		12:15～13:15 オナのための オールインヨガ(60分) 齊藤	12:15～13:15 ダイエットヨガ (60分) 望月
			14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 君島	14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) 望月	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(60分) 君島	14:00～15:00 エアロピラティス (60分) 望月	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (60分) 藤田
			15:45～16:45 子宮温活ヨガ (60分) 君島	15:45～16:45 スタンダード60 (60分) 杉山	15:45～16:30 BEAT CORE HIT (45分) 君島		
			17:30～18:30 オナのための オールインヨガ(60分) 齊藤	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 望月		17:00～18:30 アド/ヒンス90 (会員様限定)(90分) 君島	
						19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス(60分) 君島	19:15～20:15 もも尻ヨガティス (60分) 齊藤
						21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(60分) 望月	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 齊藤

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 (60分) 君島	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (60分) 君島	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(60分) 君島		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 長谷部	10:30～11:30 腹トレビューティー ^{ヨガ(60分)} 君島	
	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 藤田	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(60分) 望月	12:15～13:00 BEAT CORE HIT (45分) 齊藤		12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス(60分) 君島	12:15～13:45 アド/ヒンス90 (会員様限定)(90分) 齊藤	
	14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 藤田	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 望月	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 齊藤		14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(60分) 長谷部		
		15:45～16:45 肩コリラックスヨガ (60分) 杉山	15:45～16:45 ダイエットヨガ (60分) 望月				
	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 君島	17:30～18:30 オナのための オールインヨガ(60分) 齊藤	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 君島		17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 齊藤	17:30～18:30 もも尻ヨガティス (60分) 君島	17:30～18:30 ピラティス ブートキャンプ(45分) 齊藤
	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ(60分) 君島	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 望月			19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(60分) 望月	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (60分) 齊藤	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 君島
	21:00～21:45 BEAT CORE HIT (45分) 齊藤	21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) 望月			21:00～22:00 背中美人ヨガ (60分) 齊藤	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(60分) 君島	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60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。

◆キャンセル待ちされる場合は、[キャンセル待ち期間]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。時間外キャンセルは月に二回以上で、翌月の予約可能回数が一回づつに制限されます。

※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【1月17日～1月24日スケジュール】

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 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	10:30～11:30 ホットピラティス(60分)	10:30～11:30 パワーヨガAdvance(会員様限定)(60分)		10:30～11:30 スタンダード80(60分)	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ(60分)		10:30～11:30 青中成人ヨガ(60分)
鈴木	君島	君島			望月	君島	君島
12:15～13:15 スタンダード80(60分)	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ(60分)	12:15～13:15 脚活ヨガ ver.2(60分)		12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	12:15～13:15 全身ととのう寝たまんまヨガ(60分)		12:15～13:15 ホットピラティス(60分)
望月	杉山	望月		望月	齋藤		望月
14:00～15:00 リンパマッタクスヨガ(60分)	14:00～15:00 スタンダード80(60分)	14:00～15:00 エアロピヨガ(60分)		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ(60分)	14:00～15:00 ホットピラティス(60分)		14:00～15:00 アロマリラックスヨガFRUITY DIET(60分)
鈴木	杉山	望月		鈴木	君島		君島
	15:45～16:45 みるみる変わる姿勢ピラティス(60分)	15:45～16:45 アロマリラックスヨガHERBAL RELAX(60分)					
君島	君島						
17:30～18:30 肩コリラックスヨガ(60分)	17:30～18:30 お腹引き締めヨガ(60分)			17:30～18:30 オトナのためのオールインヨガ(60分)		17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	17:30～18:30 ポールでゆるめてゆがみとりヨガ(60分)
君島	望月			鈴木	齋藤	長谷部	齋藤
19:15～20:15 全身ととのう寝たまんまヨガ(60分)				19:15～20:15 パワーヨガAdvance(会員様限定)(60分)	19:15～20:15 アロマリラックスヨガDEEP FOREST(60分)	19:15～20:15 小顎リフトピラティス(60分)	19:15～20:15 スタンダード80(60分)
君島				君島	望月	齋藤	望月
21:00～22:00 ホットピラティス(60分)				21:00～22:00 リンパマッタクスヨガ(60分)	21:00～22:00 お腹引き締めヨガ(60分)	21:00～22:00 全身ととのう寝たまんまヨガ(60分)	21:00～21:45 ピラティスブートキャンプ(45分)
望月				君島	望月	長谷部	齋藤

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 スタンダード80(60分)	10:30～11:30 小顎リフトピラティス(60分)		10:30～11:15 ピラティスノートキャンプ(45分)	10:30～11:30 ダイエットヨガ(60分)		10:30～11:30 アロマリラックスヨガHERBAL RELAX(60分)
杉山	齋藤		齋藤	大間		望月
12:15～13:15 青中成人ヨガ(60分)	12:15～13:15 全身ととのう寝たまんまヨガ(60分)		12:15～13:15 ボールでゆるめてゆがみとりヨガ(60分)	12:15～13:15 スタンダード80(60分)		12:15～13:15 パワーヨガAdvance(会員様限定)(60分)
君島	齋藤		齋藤	君島		齋藤
14:00～15:00 リンパマッタクスヨガ(60分)	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ(60分)		14:00～15:00 パワーヨガAdvance(会員様限定)(60分)			14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)
君島	望月		君島			望月
15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	15:45～16:45 ホットピラティス(60分)					
望月	望月					
17:30～18:30 アロマリラックスヨガHERBAL RELAX(60分)			17:30～18:30 みるみる変わる姿勢ピラティス(60分)	17:30～18:30 エアロピヨガ(60分)	17:00～18:00 ボールでゆるめてゆがみとりヨガ(60分)	17:30～18:30 もも尻ヨガディス(60分)
望月			君島	望月	長谷部	君島
			19:15～20:15 スタンダード80(60分)	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ(60分)	18:45～19:45 アロマリラックスヨガDEEP FOREST(60分)	19:15～20:15 青中成人ヨガ(60分)
			望月	齋藤	望月	君島
			21:00～22:00 ホットピラティス(60分)	21:00～22:00 全身ととのう寝たまんまヨガ(60分)	20:30～22:00 アドバンス80(会員様限定)(60分)	21:00～22:00 小顎リフトピラティス(60分)
			望月	齋藤	長谷部	齋藤

【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)