

自由が丘店【11月1日～11月8日スケジュール】

2024年10月15日更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30～11:30 もも尻ヨガティス (80分) 飯塚	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 君島	10:30～11:30 ダイエットヨガ (80分) 望月	定休日	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 HERBAL RELAX (80分) 望月		10:30～11:30 肩コリリラックスヨガ (80分) 藤田	
12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 藤田	12:15～13:15 エアロピヨガ (80分) 望月	12:15～13:15 腫トレデビューティー ヨガ(80分) 望月		12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 望月	12:15～13:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分) 君島			12:15～13:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 飯塚
14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 藤田	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 飯塚	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 飯塚		14:00～15:00 背中美人ヨガ (80分) 君島				14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 飯塚
	15:45～16:45 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 飯塚	15:45～16:30 ピラティス ブートキャンプ (45分) 飯塚						
17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 君島	17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 望月			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 飯塚	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 君島	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 未定		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 望月
19:15～20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 飯塚				19:15～20:15 美ボティフロー ピラティス (80分) 飯塚	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 飯塚	19:15～20:15 アドバンス80 (会員様限定)(90分) 君島		19:15～20:15 腫トレデビューティー ヨガ(80分) 望月
21:00～22:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分) 君島				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 望月	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 飯塚	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (80分) 君島		21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 未定

自由が丘店【11月9日～11月16日スケジュール】

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 戸水	10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 望月	定休日	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 君島	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 飯塚		10:30～11:30 エアロピヨガ (80分) 望月	10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 望月	
12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 君島	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 君島		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 望月	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 藤田	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 滝川	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 滝川	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 飯塚	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 飯塚
14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 戸水	14:00～15:00 もも尻ヨガティス (80分) 君島		14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分) 君島	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 飯塚		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 望月	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 望月	14:00～15:00 ダイエットヨガ (80分) 望月
15:45～16:30 エアロピヨガ (80分) 望月	15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 未定							15:45～16:45 肩コリリラックスヨガ (80分) 齊藤
17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 望月				17:30～18:30 もも尻ヨガティス (80分) 飯塚		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 望月	17:30～18:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分) 飯塚	17:30～18:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) 飯塚
				19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 飯塚	19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分) 君島	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 君島	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 未定	
				21:00～22:00 腫トレデビューティー ヨガ(80分) 望月	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 君島	21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 君島	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 飯塚	

- ◆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。時間外キャンセルは月に二回以上で、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ください。

レッスンのweb予約はこちらから



自由が丘店【11月17日～11月24日スケジュール】

2024年10月16日更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 齊藤	定休日	10:30～12:00 アドバンス80 (会員様限定) (80分) 飯塚	10:30～11:30 腫トレビューティー ヨガ(80分) 望月		10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 未定	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (80分) 飯塚	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 望月	
12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分) 君島		12:45～13:45 全島ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 君島	12:15～13:00 ピラティス フットキャンブ (45分) 齊藤		12:15～13:15 背中美人ヨガ (80分) 齊藤	12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 望月	12:15～13:15 ピラティス フットキャンブ (45分) 飯塚	12:15～13:00 ピラティス フットキャンブ (45分) 飯塚
14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス (80分) 齊藤		14:30～15:30 肩こりリラックスヨガ (80分) 飯塚			14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 齊藤	14:00～14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 飯塚	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 飯塚	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 飯塚
15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 君島						15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 未定	15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 飯塚	15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 飯塚
		17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 齊藤	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 君島	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 君島	17:30～18:30 ダイエットヨガ (80分) 望月	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分) 君島		
		19:15～20:15 エアロビヨガ (80分) 望月	19:15～20:15 瘦せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 飯塚	19:15～20:15 もも尻ヨガティス (80分) 飯塚	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 飯塚			
		21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 望月	21:00～22:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分) 飯塚	21:00～22:00 全島ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 君島	21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 望月			

自由が丘店【11月25日～11月30日スケジュール】

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30		
月	火	水	木	金	土		
全店 研修	全店 研修	全店 研修		10:30～11:30 ダイエットヨガ (80分) 望月	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 君島		
				12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 未定	12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45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 HERBAL RELAX (80分) 望月		
					15:45～16:45 腫トレビューティー ヨガ(80分) 望月		
				17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 齊藤	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 君島	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 齊藤	
				19:15～20:15 肩こりリラックスヨガ (80分) 齊藤	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 君島		
				21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 未定	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス (80分) 齊藤		