

自由が丘店【3月1日～3月8日スケジュール】

2026年3月6日更新							
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 もも尻ヨガティス (80分)	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分)	定休日	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分)	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分)	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (80分)
君島	齊藤		秋元	齊藤		君島	君島
12:15～13:15 スタンダード80 (80分)	12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (80分)		12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (80分)	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ(80分)		12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分)	12:15～13:00 BEAT CORE HIT (45分)
秋元	望月		望月	齊藤		君島	君島
14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (80分)	14:00～15:30 EXパワーヨガ (会員様限定)(80分)		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分)			14:00～15:00 スリムアッププレス (80分)	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分)
齊藤	齊藤		望月			齊藤	望月
15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分)	16:15～17:15 エアロビヨガ (80分)						15:45～16:45 ホットピラティス (80分)
君島	望月						望月
17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)			17:30～18:30 スタンダード80 (80分)	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (80分)	17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (80分)	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分)	17:30～18:30 スタンダード80 (80分)
齊藤			小山	君島	望月	秋元	秋元
			19:15～20:15 もも尻ヨガティス (80分)	19:15～20:15 スタンダード80 (80分)	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分)	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (80分)	
			君島	小山	秋元	望月	
			21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分)	21:00～21:00 背中美人ヨガ (80分)	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分)	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	
			君島	君島	望月	望月	

自由が丘店【3月9日～3月16日スケジュール】

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:30 背中美人ヨガ (80分)	定休日	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	10:30～11:30 ホットピラティス (80分)		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (80分)	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分)
齊藤		小山	君島		秋元	小山	秋元
12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分)		12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分)	12:15～13:00 ピラティス プートキャンピング(45分)		12:15～13:15 スタンダード80 (80分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)	12:15～13:00 BEAT CORE HIT (45分)
君島		君島	齊藤		秋元	秋元	君島
14:00～15:00 青盤矯正ヨガ (80分)		14:00～15:00 背中美人ヨガ (80分)	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分)		14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 (80分)	14:00～15:00 エアロビヨガ (80分)	14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (80分)
齊藤		君島	齊藤		望月	望月	齊藤
15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)						15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分)	15:45～16:45 ホットピラティス (80分)
君島						望月	君島
		17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分)		17:00～18:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分)	17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (80分)	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分)	
		望月		齊藤	齊藤	秋元	
		19:15～20:15 スタンダード80 (80分)	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (80分)	18:45～19:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分)	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)		
		秋元	望月	君島	君島		
		21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 (80分)	21:00～22:00 スタンダード80 (80分)	20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定)(90分)	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分)		
		望月	秋元	齊藤	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の開始の1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。
- ◆レッスンの開始時刻1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【3月17日～3月24日スケジュール】

2025年3月6日更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT (45分) 君島	10:30～11:30 スタンダード80 (60分) 秋元	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 齊藤	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 大関	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 秋元	10:30～11:30 スタンダード80 (60分) 秋元	定休日
	12:15～13:15 スタンダード80 (60分) 小山	12:15～13:45 アドベンス90 (会員権限定) (90分) 大関	12:15～13:15 スタンダード80 (60分) 小山	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 大関	12:15～13:15 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (60分) 君島	12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 君島	
	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 君島		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 秋元	14:00～15:00 スタンダード80 (60分) 小山	14:00～15:00 肩コリラクセスヨガ (60分) 齊藤	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT (45分) 君島	
			15:45～16:30 ピラティス ブートキャンプ (45分) 齊藤		15:45～16:45 スタンダード80 (60分) 小山	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 秋元	
	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 齊藤	17:30～18:30 スリムアッププレス (60分) 君島	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 秋元	17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (60分) 君島	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 齊藤		
	19:15～20:15 背中美人ヨガ (60分) 齊藤	19:15～20:15 オトナのための オールインヨガ (60分) 齊藤		19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 秋元			
	21:00～22:00 スタンダード80 (60分) 秋元	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 齊藤		21:00～22:00 もも尻ヨガティス  君島			

自由が丘店【3月25日～3月31日スケジュール】

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 齊藤	10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (60分) 齊藤		10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 大関	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 秋元	10:30～11:30 もも尻ヨガティス (60分) 君島	定休日
12:15～13:15 ホットピラティス (60分) 君島	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 秋元		12:15～13:15 スタンダード80 (60分) 小山	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 秋元	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 君島	
14:00～15:00 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (60分) 齊藤	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 齊藤		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 秋元	14:00～15:00 スタンダード80 (60分) 小山	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 秋元	
				15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 齊藤	15:45～16:45 スリムアッププレス (60分) 齊藤	
17:00～18:00 肩コリラクセスヨガ (60分) 君島		17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (60分) 君島	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 齊藤	17:30～18:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) 齊藤		
18:45～19:45 スタンダード80 (60分) 小山	19:15～20:15 背中美人ヨガ (60分) 君島	19:15～20:15 ホットピラティス (60分) 君島	19:15～20:15 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (60分) 君島			
20:30～22:00 EX/パワーヨガ (会員権限定) (90分) 君島	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 君島	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 秋元	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 君島			

【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)