

自由が丘店【3月1日～3月8日スケジュール】

2025年3月5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 (60分) 君島	10:30~11:30 全員とのう 寝たまんまヨガ(60分) 青藤		10:30~11:30 リンパデックスヨガ (60分) 秋元	10:30~11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 青藤			10:30~11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(60分) 君島
12:15~13:15 スタンダード60 (60分) 秋元	12:15~13:15 脚活ヨガ ver.2 (60分) 望月		12:15~13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 望月	12:15~13:15 オトナのための オールインヨガ(60分) 青藤			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 花粉症スッキリヨガ (60分) 青藤	14:00~15:30 EXパワーヨガ (会員様限定)(90分) 青藤		14:00~15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(60分) 望月			14:00~15:00 スリムアップブレス (60分) 青藤	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(60分) 望月
15:45~16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(60分) 君島	16:15~17:15 エアロビヨガ (60分) 望月						15:45~16:45 ホットピラティス (60分) 望月
17:30~18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 青藤			17:30~18:30 スタンダード60 (60分) 小山	17:30~18:30 脚活ヨガ (60分) 君島	17:30~18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 秋元	17:30~18:30 リンパデックスヨガ (60分) 望月	17:30~18:30 スタンダード60 (60分) 秋元
			19:15~20:15 もも尻ヨガティス (60分) 君島	19:15~20:15 スタンダード60 (60分) 小山	19:15~20:15 リンパデックスヨガ (60分) 秋元	19:15~20:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 望月	
			21:00~22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス(60分) 君島	21:00~21:00 背中美人ヨガ (60分) 君島	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(60分) 望月	21:00~22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 望月	

定
休
日

自由が丘店【3月9日～3月16日スケジュール】

2025年3月5日更新

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 青中美人ヨガ (60分) 青藤		10:30~11:30 スタンダード60 (60分) 小山	10:30~11:30 ホットピラティス (60分) 君島		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60 (60分) 小山	10:30~11:30 リンパデックスヨガ (60分) 秋元
12:15~13:15 全員とのう 寝たまんまヨガ(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	12:15~13:00 ピラティス ブートキャンプ(45分) 青藤		12:15~13:15 スタンダード60 (60分) 秋元	12:15~13:15 リンパデックスヨガ (60分) 秋元	12:15~13:00 BEAT CORE HIT (45分) 君島
14:00~15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 青藤		14:00~15:00 青中美人ヨガ (60分) 君島	14:00~15:00 全身とのう 寝たまんまヨガ(60分) 青藤		14:00~15:00 脚活ヨガ ver.2 (60分) 望月	14:00~15:00 エアロビヨガ (60分) 望月	14:00~15:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 青藤
15:45~16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 君島						15:45~16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(60分) 望月	15:45~16:45 ホットピラティス (60分) 君島
		17:30~18:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 望月		17:00~18:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(60分) 青藤	17:30~18:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 青藤	17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 秋元	
		19:15~20:15 スタンダード60 (60分) 秋元	19:15~20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 望月	18:45~19:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス(60分) 君島	19:15~20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 君島		
		21:00~22:00 脚活ヨガ ver.2 (60分) 望月	21:00~22:00 スタンダード60 (60分) 秋元	20:30~22:00 アドバンス90 (会員様限定)(90分) 青藤	21:00~22:00 全員とのう 寝たまんまヨガ(60分) 君島		

定
休
日

◆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毎月二回以上で、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【3月17日～3月24日スケジュール】

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

定休日

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

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)