

自由が丘店【2月1日～2月8日スケジュール】

2025年2月 16日更新

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30~11:30 肩コリラックスヨガ (80分) 与坂	10:30~11:30 スリムアッププレス (80分) 君島	定休日	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) 藤田	10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 石山		10:30~11:30 背中美人ヨガ (80分) 大関	10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 齋藤	
12:15~13:15 ホットピラティス (80分) 君島	12:15~13:15 花粉症スッキリヨガ (80分) 齋藤		12:15~13:00 ピラティス ブートキャンプ(45分) 齋藤	12:15~13:15 腫トレピュティー ヨガ(80分) 望月	12:15~13:15 望月	12:15~13:15 免疫セラピーヨガ (80分) 君島	12:15~13:15 お腹引き締めヨガ (80分) 望月	
14:00~15:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 与坂	14:00~15:00 スタンダード80 (80分) 君島		14:00~15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 藤田	14:00~15:00 ホットピラティス (80分) 望月	14:00~15:00 望月	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分) 大関	14:00~15:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 齋藤	
15:45~16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分) 君島	15:45~17:15 EX/パワーヨガ (会員様限定)(80分) 齋藤						15:45~16:45 ホットピラティス (80分) 望月	
17:30~18:30 SUMOYOGA 四股コアフィット(80分) 齋藤			17:30~18:30 免疫セラピーヨガ (80分) 君島		17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 望月	17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 望月	17:30~18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 齋藤	17:30~18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 君島
			19:15~20:15 美ボディフロー ピラティス(80分) 齋藤	19:15~20:15 花粉症スッキリヨガ (80分) 齋藤	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 望月	19:15~20:15 腫トレピュティー ヨガ(80分) 望月		
			21:00~22:00 スタンダード80 (80分) 君島	21:00~22:00 背中美人ヨガ (80分) 君島	21:00~22:00 肩コリラックスヨガ (80分) 君島	21:00~22:00 エアロピヨガ (80分) 望月		

自由が丘店【2月9日～2月16日スケジュール】

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:30 花粉症スッキリヨガ (80分) 齋藤	定休日	10:30~11:30 エアロピヨガ (80分) 望月	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 スリムアッププレス (80分) 藤田	10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 齋藤	10:30~11:30 美ボディフロー ピラティス(80分) 齋藤
12:15~13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) 君島		12:15~13:15 ホットピラティス (80分) 望月	12:15~13:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 望月	12:15~13:15 望月	12:15~13:15 はじめのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 藤田	12:15~13:15 オトナのための オールインワンヨガ(80分) 齋藤	12:15~13:15 背中美人ヨガ (80分) 齋藤
14:00~14:45 ピラティス ブートキャンプ(45分) 齋藤		14:00~15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 秋元	14:00~15:00 望月		14:00~15:00 花粉症スッキリヨガ (80分) 齋藤	14:00~15:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 望月	14:00~15:00 スタンダード80 (80分) 与坂
15:45~16:45 肩コリラックスヨガ (80分) 君島		15:45~16:45 スタンダード80 (80分) 秋元	15:45~16:45 望月			15:45~16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分) 君島	15:45~16:45 腸活ヨガ ver.2 (80分) 与坂
		17:30~18:30 はじめのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 齋藤	17:30~18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 君島	17:30~18:30 スタンダード80 (80分) 望月	17:30~18:30 望月	17:00~18:00 肩コリラックスヨガ (80分) 君島	17:30~18:30 お腹引き締めヨガ (80分) 望月
			19:15~20:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 齋藤	19:15~20:15 背中美人ヨガ (80分) 君島	19:15~20:15 望月	18:45~19:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分) 望月	
			21:00~21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 君島	21:00~22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 君島	21:00~22:00 望月	20:30~22:00 EX/パワーヨガ (会員様限定)(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。
 - ◆レッスンの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



