

#### **自由が丘店【2月1日～2月8日スケジュール】**

2025年2月 8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 (60分)	10:30~11:30 スリムアップブレス (60分)		10:30~11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	10:30~11:30 スタンダード80 (60分)		10:30~11:30 青中華人ヨガ (60分)	10:30~11:30 スタンダード80 (60分)
与坂	君島		藤田	石山		大岡	齋藤
12:15~13:15 ホットピラティス (60分)	12:15~13:15 花粉症スッキリヨガ (60分)		12:15~13:00 ピラティス ブートキャンプ(45分)	12:15~13:15 脚トレビューティー ヨガ(60分)		12:15~13:15 免疫セラピーヨガ (60分)	12:15~13:15 お腹引き締めヨガ (60分)
君島	齋藤		齋藤	望月		君島	望月
14:00~15:00 セルトル美脚ヨガ (60分)	14:00~15:00 スタンダード80 (60分)		14:00~15:00 リンパデトックスヨガ (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)	14:00~15:00 骨盤矯正ヨガ (60分)
与坂	君島		藤田	望月		大岡	齋藤
15:45~16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	15:45~17:15 Eバワーヨガ (会員枠既定)(90分)						15:45~16:45 ホットピラティス (60分)
君島	齋藤						望月
17:30~18:30 SUMOYOGA 四肢コタエヨガ(60分)			17:30~18:30 免疫セラピーヨガ (60分)	17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ (60分)	17:30~18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(60分)	17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ (60分)	17:30~18:30 リンパデトックスヨガ (60分)
齋藤			君島	望月	齋藤	君島	
			19:15~20:15 美ボディフロー ピラティス(60分)	19:15~20:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(60分)	19:15~20:15 脚トレビューティー ヨガ(60分)	
			齋藤	齋藤	望月	望月	
			21:00~22:00 スタンダード80 (60分)	21:00~22:00 青中華人ヨガ (60分)	21:00~22:00 肩コリラックスヨガ (60分)	21:00~22:00 エアロビヨガ (60分)	
			君島	君島	君島	望月	

#### **自由が丘店【2月9日～2月16日スケジュール】**

02/09 日	02/10 月	02/11 火	02/12 水	02/13 木	02/14 金	02/15 土	02/16 日
10:30~11:30 花粉症スッキリヨガ (60分)		10:30~11:30 エアロピヨガ (60分)	10:30~11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(60分)		10:30~11:30 ストリムアップブレス (60分)	10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	10:30~11:30 美ボディプロ ヒライス(60分)
斎藤		望月	君島		藤田	斎藤	斎藤
12:15~13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(60分)		12:15~13:15 ホットピラティス (60分)	12:15~13:15 セルトル奥脚ヨガ (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 オナタのための オールインヨガ(60分)	12:15~13:15 青中美人ヨガ (60分)
君島		望月	望月		藤田	斎藤	浅川
14:00~14:45 ピラティス ブートキャンプ(45分)		14:00~15:00 リンパドレックスヨガ (60分)			14:00~15:00 花粉症スッキリヨガ (60分)	14:00~15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	14:00~15:00 スタンダード80 (60分)
斎藤		秋元			斎藤	望月	斎藤
15:45~16:45 肩コリラックスヨガ (60分)		15:45~16:45 スタンダード80 (60分)				15:45~16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(60分)	15:45~16:45 リンパドレックスヨガ (60分)
君島		秋元				君島	浅川
	定休日	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 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(60分)	17:30~18:30 スタンダード80 (60分)	17:00~18:00 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)	
		斎藤	斎藤	望月	君島	望月	
		19:15~20:15 骨盤矯正ヨガ (60分)	19:15~20:15 青中美人ヨガ (60分)		18:45~19:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(60分)		
		斎藤	君島	望月			
		21:00~21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	21:00~22:00 リンパドレックスヨガ (60分)	20:30~22:00 EXパワーヨガ (会員様限定)(60分)			
		君島	君島	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。

◆あやしむ待機をされる場合は【あやしむ待機期限】の設定をお願い致しま

◆当社にまかしにカギをされる場合に限る。開始時の時間超過料では、合計料金及びゴルフカートにてまかしにカギをお預け致す。

◆当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電話にて連絡下さい。

◆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。時間外キャンセルが月に二回以上

\*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。

トマソンのutch条約は二十九か月



## 自由が丘店【2月17日～2月24日スケジュール】

2025年2月 8日更新

	02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
月	火	水	木	金	土	日		月
	10:30~11:30 體トレーニングヨガ(60分)	10:30~11:30 お腹引き締めヨガ(60分)			10:30~11:30 スタンダード80(60分)	10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ(60分)	10:30~11:30 セルトル美脚ヨガ(60分)	
	望月	望月			秋元	齊藤	齊藤	
	12:15~13:15 全身とのう 寝たまんまヨガ(60分)	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ(60分)			12:15~13:00 Best Drum Diet 3.0(45分)	12:15~13:15 スタンダード80(60分)	12:15~13:15 美ボディフロー・ピラティス(60分)	
	齊藤	大岡			君島	秋元	齊藤	
	14:00~15:00 セルトル美脚ヨガ(60分) DEEP FOREST(60分)	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ(60分)			14:00~15:00 リンパデトックスヨガ(60分)	14:00~15:00 スリムアッププレス(60分)	14:00~15:00 スタンダード80(60分)	
	齊藤	大岡			秋元	君島	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 リンパデトックスヨガ(60分)	
	17:30~18:30 スタンダード80(60分)		17:30~18:30 肩コリラックスヨガ(60分)	17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ(60分)	17:30~18:30 アロマリラックスヨガ(60分) DEEP FOREST(60分)	17:30~18:30 アロマリラックスヨガ(60分)		
	秋元		君島	齊藤	君島			
	19:15~20:15 リンパデトックスヨガ(60分)	19:15~20:15 ホットピラティス(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 免疫セラピーヨガ(60分)				
	秋元	君島	米津	君島				
	21:00~22:00 お腹引き締めヨガ(60分)	21:00~22:00 免疫セラピーヨガ(60分)	21:00~22:00 はじめのパワーヨガ(会員様限定)(60分)	21:00~22:00 全員とのう 寝たまんまヨガ(60分)	21:00~22:00 君島			
	望月	君島	米津	齊藤				
定休日								

定休日

## 自由が丘店【2月25日～2月28日スケジュール】

	02/25	02/26	02/27	02/28
	火	水	木	金
	10:30~12:00 ヨガ(会員様限定)(60分)	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(60分)		10:30~11:30 ホットピラティス(60分)
	君島	君島		君島
	12:45~13:45 リンパデトックスヨガ(60分)	12:15~13:00 Beat Drum Diet 3.0(45分)		12:15~13:15 スタンダード80(60分)
	秋元	君島		秋元
	14:30~15:30 全身とのう 寝たまんまヨガ(60分)			14:00~15:00 はじめのパワーヨガ(会員様限定)(60分)
	君島			君島
	17:30~18:15 ピラティス ブートキャンプ(45分)	17:30~18:30 スタンダード80(60分)	17:30~18:30 リンパデトックスヨガ(60分)	17:30~18:30 オトナのための オールインヨガ(60分)
	齊藤	秋元	秋元	齊藤
	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(60分)	19:15~20:15 骨盤矯正ヨガ(60分)	19:15~20:15 スリムアッププレス(60分)	19:15~20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)
	齊藤	齊藤	君島	望月
	21:00~22:00 リンパデトックスヨガ(60分)	21:00~22:00 青中継人ヨガ(60分)	21:00~22:00 スタンダード80(60分)	21:00~22:00 體トレーニングヨガ(60分)
	秋元	齊藤	秋元	望月

【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)