

自由が丘店【9月1日～9月8日スケジュール】

2024年 9月 4日更新

	9月 1日(日)	9月 2日(月)	9月 3日(火)	9月 4日(水)	9月 5日(木)	9月 6日(金)	9月 7日(土)	9月 8日(日)	
9:00		定 休 日							
10:00	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 杉山			10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 君島	10:30～11:30 産せる身体をつくる ダイエットヨガ 鈴木		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 高橋	10:30～11:30 はじめての「ハワ-ヨガ」 (会員様限定)戸水	
11:00						10:30～11:40 ディープブレスヨガ 君島			
12:00	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 望月			12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 岩村	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 飯塚		12:15～13:15 ホットピラティス 渡辺	12:15～13:15 スタンダード60 望月	12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 望月
13:00									
14:00	14:00～15:00 エアロピヨガ 望月				14:00～14:45 ピラティスフットキャンプ 飯塚		14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 君島	14:00～15:00 ダイエットヨガ 高橋	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 望月
15:00				14:30～15:30 フェイスアップヨガ 望月					
16:00	15:45～16:45 スタンダード60 杉山							15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ 飯塚	15:45～16:45 産せる身体をつくる ダイエットヨガ 戸水
17:00									
18:00			17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 飯塚		17:30～18:30 背中美人ヨガ 君島	17:30～18:30 スタンダード60 渡辺	17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 飯塚		
19:00			19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 飯塚	19:15～20:15 はじめての「ハワ-ヨガ」 (会員様限定)鈴木	19:15～20:15 腸活ヨガ ver.2 望月	19:15～20:15 エアロピヨガ 望月			
20:00									
21:00			21:00～22:00 スタンダード60 望月	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 君島	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 望月	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 望月			
22:00									

自由が丘店【9月9日～9月15日スケジュール】

	9月 9日(月)	9月 10日(火)	9月 11日(水)	9月 12日(木)	9月 13日(金)	9月 14日(土)	9月 15日(日)
9:00							
10:00		10:30～11:30 スタンダード60 望月	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 飯塚		10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 藤田	10:30～11:15 ピラティスフットキャンプ 飯塚	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 望月
11:00							
12:00	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 望月	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 望月		12:15～13:15 背中美人ヨガ 藤田	12:15～13:25 ディープブレスヨガ 君島		12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 君島
13:00							
14:00	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 長谷部			14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ 飯塚	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 飯塚		14:30～15:30 セルトル美脚ヨガ 望月
15:00							
16:00						15:45～16:45 スタンダード60 高橋	16:15～17:15 フェイスアップヨガ 君島
17:00							
18:00	17:30～18:30 産せる身体をつくる ダイエットヨガ 飯塚	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 飯塚	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 君島	17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 望月	17:30～18:30 ダイエットヨガ 高橋		
19:00	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 長谷部	19:15～20:15 スタンダード60 君島	19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 君島	19:15～20:15 エアロピヨガ 岩村			
20:00							
21:00	21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ 飯塚	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島	21:00～22:00 もも尻ヨガ 飯塚	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 君島			
22:00							

定  
休  
日

【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)

◆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【9月16日～9月23日スケジュール】

	9月 16日(月)	9月 17日(火)	9月 18日(水)	9月 19日(木)	9月 20日(金)	9月 21日(土)	9月 22日(日)	9月 23日(月)
9:00								
10:00								
11:00		10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 長谷部	10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET 望月		10:30～11:30 もも原ヨガティス 君島	10:30～11:30 スタンダード60 戸水	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 君島	
12:00		12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)長谷部	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 飯塚		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 藤田	12:15～13:15 産せる身体をつくる ダイエットヨガ 戸水	12:15～13:15 スタンダード60 高橋	
13:00								
14:00		14:00～15:00 スタンダード60 飯塚	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 望月		14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 君島	14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 望月	14:00～15:00 背中美人ヨガ 君島	
15:00								
16:00						15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 高橋	
17:00								
18:00		17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 飯塚		17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 君島	17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST 君島	17:30～18:30 背中美人ヨガ 君島		
19:00								
20:00		19:15～20:15 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX 望月	19:15～20:15 もも原ヨガティス 君島	19:15～20:15 スタンダード60 高橋	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 望月			
21:00		21:00～22:00 エアロビヨガ 望月	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 君島	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 君島	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 望月			
22:00								

定休日

定休日

### 自由が丘店【9月24日～9月30日スケジュール】

	9月 24日(火)	9月 25日(水)	9月 26日(木)	9月 27日(金)	9月 28日(土)	9月 29日(日)	9月 30日(月)
9:00							
10:00	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 藤田	10:30～11:30 スタンダード60 望月		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)君島	10:30～11:30 ダイエットヨガ 望月	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 君島	
11:00							
12:00	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 君島	12:15～13:15 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)飯塚		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 望月	12:15～13:15 オトナののための オールインワンヨガ 飯塚	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 飯塚	
13:00							
14:00	14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 藤田			14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 君島	14:00～15:00 エアロビヨガ 望月	14:00～15:00 スタンダード60 望月	
15:00							
16:00					16:45～16:45 リンパデトックスヨガ 高橋	16:45～16:45 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)飯塚	
17:00			17:00～18:00 オトナののための オールインワンヨガ 飯塚				
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 君島	17:30～18:15 ピラティスブートキャンプ 飯塚		17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 飯塚	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス 飯塚		
19:00			18:45～19:45 背中美人ヨガ 君島				
20:00	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 望月	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 君島		19:15～20:15 スタンダード60 望月			
21:00	21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 望月	21:00～22:10 ディープブレスヨガ 君島	20:30～22:00 アドバンス90 (会員様限定) 飯塚	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 飯塚			
22:00							

定休日