

自由が丘店【10月1日～10月8日スケジュール】

2024年 9月 16日更新

	10月 1日(火)	10月 2日(水)	10月 3日(木)	10月 4日(金)	10月 5日(土)	10月 6日(日)	10月 7日(月)	10月 8日(火)	
9:00							定 休 日		
10:00	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 若島	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 飯塚		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 望月	10:30～11:30 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)戸水	10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 望月			10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 若島
11:00									
12:00	12:15～13:15 エアロビヨガ 望月	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ 若島		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 飯塚	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 戸水	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)若島			12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 若島
13:00									
14:00	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 望月	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 若島		14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 飯塚	14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 若島	14:00～15:00 スタンダード60 望月			14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 望月
15:00									
16:00					15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 望月	15:45～16:45 スリムアッププレス 若島			
17:00									
18:00	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)鈴木		17:00～18:00 ダイエットヨガ 望月	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 若島	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の勝負中Edition 若島				17:30～18:30 スタンダード60 滝川
19:00	19:15～20:15 ココロカラダリセットヨガ 若島	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 望月	18:45～20:15 EXパワーヨガ (会員様限定) 若島	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 杉山					19:15～20:15 ホットピラティス 望月
20:00									
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 鈴木	21:00～21:45 ピラティスブートキャンプ 飯塚	21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 望月	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 杉山					21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 滝川
22:00									

自由が丘店【10月9日～10月15日スケジュール】

	10月 9日(水)	10月 10日(木)	10月 11日(金)	10月 12日(土)	10月 13日(日)	10月 14日(月)	10月 15日(火)	
9:00						定 休 日		
10:00	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 若島		10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 藤田	10:30～11:30 スタンダード60 杉山	10:30～11:30 ホットピラティス 飯塚			10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 飯塚
11:00								
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 望月		12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 杉山	12:15～13:00 ピラティスブートキャンプ 飯塚	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 ダイエットヨガ 望月
13:00								
14:00			14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 杉山	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 若島	14:00～15:00 エアロビヨガ 望月			14:00～15:00 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)飯塚
15:00								
16:00				15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 杉山	15:45～16:45 腸活ヨガ ver.2 望月			
17:00	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 飯塚	17:30～18:30 オトナののための オールインワンヨガ 飯塚	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 若島	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 若島				17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の勝負中Edition 若島
18:00								
19:00	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 飯塚	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 望月	19:15～20:15 スタンダード60 望月					19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 望月
20:00								
21:00	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 若島	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 飯塚	21:00～22:00 はじめてのハリーヨガ (会員様限定)若島					21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 若島
22:00								

【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♪



