

自由が丘店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年12月 4日更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)		10:30~11:30 腫トレビューティー ヨガ(80分)	10:30~11:30 エアロピヨガ (80分)		10:30~11:30 肩コリラックスヨガ (80分)	10:30~11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	10:30~11:30 スタンダード80 (80分)
望月		望月	望月		齋藤	君島	杉本
12:15~13:15 腸活ヨガ ver.2 (80分)		12:15~13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	12:15~13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)		12:15~13:15 背中美人ヨガ (80分)	12:15~13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)	12:15~13:15 セルトル美脚ヨガ (80分)
望月		君島	齋藤		齋藤	望月	杉本
14:00~15:00 エアロピヨガ (80分)		14:00~15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)	14:00~15:00 腸活ヨガ ver.2 (80分)		14:00~15:00 スタンダード80 (80分)	14:00~15:00 ホットピラティス (80分)	14:00~15:00 子宮温活ヨガ (80分)
望月		望月	望月		望月	望月	君島
15:45~16:45 スタンダード80 (80分)						15:45~16:45 スタンダード80 (80分)	15:45~16:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分)
橋本						君島	君島
		17:30~18:30 スタンダード80 (80分)		17:30~18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	17:00~18:00 スリムアッププレス (80分)	17:30~18:30 ココカラダ リセットヨガ (80分)	
		齋藤		齋藤	君島	君島	
		19:15~20:15 肩コリラックスヨガ (80分)	19:15~20:15 美ボディフロー ピラティス (80分)	19:15~20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	18:45~19:45 腸活ヨガ ver.2 (80分)		
		君島	齋藤	君島	望月		
		21:00~22:00 SUMOYOGA 四肢コアダイエット (80分)	21:00~22:00 ココカラダ リセットヨガ (80分)	21:00~22:00 リンパデトックスヨガ (80分)	20:30~22:00 EXパワーヨガ (会員様限定)(80分)		
		齋藤	君島	君島	君島		

自由が丘店【12月9日～12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	10:30~11:30 SUMOYOGA 四肢コアダイエット (80分)		10:30~11:30 スタンダード80 (80分)	10:30~11:30 セルトル美脚ヨガ (80分)	10:30~11:30 フェスタ特別レッスン	
	望月	齋藤		望月	望月	齋藤	
	12:15~13:15 腫トレビューティー ヨガ(80分)	12:15~13:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分)		12:15~13:15 美ボディフロー ピラティス (80分)	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ (80分)	12:15~13:15 フェスタ特別レッスン	
	藤田	齋藤		齋藤	橋本	望月	
	14:00~15:00 ダイエットヨガ (80分)			14:00~15:00 ココカラダ リセットヨガ (80分)	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	14:00~15:00 フェスタ特別レッスン	
	望月			齋藤	戸水	齋藤	
					15:45~16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	15:45~17:15 フェスタ特別WS	
					戸水	君島	
	17:30~18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	17:30~18:30 リンパデトックスヨガ (80分)	17:30~18:30 ホットピラティス (80分)	17:30~18:30 子宮温活ヨガ (80分)	17:30~18:30 エアロピヨガ (80分)		
	君島	君島	君島	君島	望月		
	19:15~20:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分)	19:15~20:15 ダイエットヨガ (80分)	19:15~20:15 スタンダード80 (80分)	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)			
	齋藤	望月	望月	望月			
	21:00~21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	21:00~22:00 肩コリラックスヨガ (80分)	21:00~22:00 スリムアッププレス (80分)			
	君島	望月	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。
 - ◆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



自由が丘店【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年12月4日更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:30 子宮温ヨガ (80分) 君島	10:30~11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 君島		10:30~11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 齋藤	10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 橋本	10:30~11:30 SUMOYOGA 四肢コタイエト (80分) 齋藤		10:30~11:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 望月
12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 橋本	12:15~13:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 君島		12:15~13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 橋本	12:15~13:15 ホットピラティス (80分) 望月	12:15~13:15 小顔リフトピラティス (80分) 齋藤		12:15~13:15 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST (80分) 望月
14:00~15:30 EVIパワーヨガ (会員様限定) (90分) 君島	14:00~15:00 腫トレビューティー ヨガ (80分) 望月		14:00~15:00 スリムアッププレス (80分) 齋藤	14:00~15:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 望月	14:00~15:00 スタンダード80 (80分) 橋本		14:00~15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 橋本
				15:45~16:45 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET (80分) 君島	15:45~16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 齋藤		
17:30~18:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 齋藤		17:30~18:30 子宮温ヨガ (80分) 君島	17:30~18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 君島	17:30~18:30 背中美人ヨガ (80分) 君島			17:30~18:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 齋藤
19:15~20:15 美ボディフロー ピラティス (80分) 齋藤	19:15~20:15 スタンダード80 (80分) 橋本	19:15~20:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 望月	19:15~20:15 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 君島				19:15~20:15 肩コリラクソスヨガ (80分) 齋藤
21:00~22:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 望月	21:00~22:00 背中美人ヨガ (80分) 齋藤	21:00~22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 君島	21:00~22:00 エアロビヨガ (80分) 望月				21:00~22:00 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX (80分) 君島

自由が丘店【12月25日～12月31日スケジュール】

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 橋本		10:30~11:30 子宮温ヨガ (80分) 君島	10:30~11:30 ダイエットヨガ (80分) 望月	10:30~11:30 美ボディフロー ピラティス (80分) 齋藤		
12:15~13:15 肩コリラクソスヨガ (80分) 齋藤		12:15~13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 君島	12:15~13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 君島	12:15~13:15 背中美人ヨガ (80分) 君島		
		14:00~15:00 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST (80分) 望月	14:00~15:00 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 君島	14:00~15:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 齋藤		
			15:45~16:30 エアロビヨガ (80分) 望月	15:45~17:45 特別レッスン 望月	年末年始休業	年末年始休業
17:30~18:30 腫トレビューティー ヨガ (80分) 君島	17:30~18:30 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET (80分) 齋藤	17:30~18:30 スリムアッププレス (80分) 齋藤	17:30~18:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 君島			
19:15~20:15 ダイエットヨガ (80分) 望月	19:15~20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 橋本	19:15~20:15 スタンダード80 (80分) 橋本				
21:00~22:00 ホットピラティス (80分) 君島	21:00~22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 齋藤	21:00~22:00 小顔リフトピラティス (80分) 齋藤				

【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)