2025年4月16日更新

自由が丘店【5月1日～5月8日スケジュール】

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST （60分） 藤田	10:30～11:30 もも尻ヨガティス （60分） 君島	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ （60分） 秋元	定休日	10:30～12:00 EXパワーヨガ （会員様限定）（90分） 君島	10:30～11:30 スタンダード60 （60分） 小山	
	12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 （45分） 君島	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ （60分） 斉藤	12:15～13:15 スタンダード60 （60分） 小山		12:45～13:45 セルトル美脚ヨガ （60分） 秋元	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ （60分） 斉藤	
	14:00～15:00 脳トレビューティー ヨガ（60分） 藤田	14:00～15:00 骨中美人ヨガ （60分） 斉藤	14:00～15:00 パワーヨガAdvance （会員様限定）（60分） 斉藤		14:30～15:30 骨盤矯正ヨガ （60分） 斉藤	14:00～15:00 SUMOYOGA 四股ヨガダイエット （60分） 斉藤	
		15:45～16:45 リンパデトックスヨガ （60分） 秋元	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ （60分） 秋元		16:15～17:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ （60分） 斉藤		
17:30～18:30 スタンダード60 （60分） 秋元	17:30～18:30 パワーヨガAdvance （会員様限定）（60分） 斉藤	17:30～18:30 スタンダード60 （60分） 秋元			18:00～19:00 ホットピラティス （60分） 君島		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX （60分） 斉藤
19:15～20:15 骨中美人ヨガ （60分） 君島	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ （60分） 斉藤					19:15～20:15 肩コリラックスヨガ （60分） 君島	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ （60分） 秋元
21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス （60分） 君島	21:00～22:00 スタンダード60 （60分） 小山					21:00～22:00 もも尻ヨガティス （60分） 君島	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ （60分） 秋元

自由が丘店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 骨中美人ヨガ （60分） 藤田	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET （60分） 君島	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ （60分） 秋元	定休日	定休日	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ （60分） 秋元		10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス （60分） 君島
12:15～13:15 脳トレビューティー ヨガ（60分） 藤田	12:15～13:15 Mother's Day Yoga （70分） 小山・君島	12:15～13:15 ホットピラティス （60分） 君島			12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ （60分） 斉藤		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX （60分） 大関
14:00～15:00 スタンダード60 （60分） 秋元	14:00～15:00 パワーヨガAdvance （会員様限定）（60分） 君島	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ （60分） 秋元					14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2（60分） 大関
	15:45～16:45 スタンダード60 （60分） 小山	15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ （60分） 君島					
17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス （60分） 君島	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ （60分） 斉藤				17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2（60分） 望月	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST （60分） 望月	17:30～18:30 脳トレビューティー ヨガ（60分） 望月
19:15～20:00 Beat Drum Diet 3.0 （45分） 君島					19:15～20:15 スタンダード60 （60分） 小山	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ （60分） 秋元	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ （60分） 望月
21:00～22:00 スタンダード60 （60分） 小山					21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 （60分） 望月	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ （60分） 秋元	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ （60分） 斉藤

2025年4月16日更新

自由が丘店【5月17日～5月24日スケジュール】

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 背中美人ヨガ （60分） 君島	10:30～11:30 スタンダード60 （60分） 小山	定休日	10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 （60分） 望月	10:30～12:00 EXパワーヨガ （会員様限定）（90分） 斉藤		10:30～11:30 スタンダード60 （60分） 小山	10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 （60分） 望月
12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ （60分） 斉藤	12:15～13:15 エアロビヨガ （60分） 望月		12:15～13:15 スタンダード60 （60分） 未定	12:45～13:45 腸トレビューティー ヨガ（60分） 望月		12:15～13:15 もも尻ヨガティス （60分） 君島	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX （60分） 斉藤
14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ （60分） 君島	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET （60分） 斉藤		14:00～15:00 お腹引き締めヨガ （60分） 望月	14:30～15:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST （60分） 望月		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ （60分） 君島	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2（60分） 望月
15:45～16:45 肩コリラックスヨガ （60分） 斉藤	15:45～16:45 ホットピラティス （60分） 望月						15:45～16:45 スタンダード60 （60分） 小山
17:30～18:30 スタンダード60 （60分） 小山			17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ （60分） 斉藤		17:30～18:30 スタンダード60 （60分） 未定	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ （60分） 斉藤	17:30～18:30 背中美人ヨガ （60分） 斉藤
			19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ （60分） 斉藤	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ （60分） 君島	19:15～20:15 ホットピラティス （60分） 望月	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ （60分） 斉藤	
			21:00～22:00 パワーヨガAdvance （会員様限定）（60分） 君島	21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 （45分） 君島	21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 （60分） 望月	21:00～22:00 スタンダード60 （60分） 未定	

自由が丘店【5月25日～5月31日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 パワーヨガAdvance （会員様限定）（60分） 君島	定休日	10:30～11:30 スタンダード60 （60分） 未定	10:30～11:30 背中美人ヨガ （60分） 斉藤		10:30～11:30 眠れる体に整えるヨガ （60分） 斉藤	10:30～11:30 エアロビヨガ （60分） 望月
12:15～13:15 肩コリラックスヨガ （60分） 斉藤		12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 （45分） 君島	12:15～13:15 スタンダード60 （60分） 小山		12:15～13:15 ホットピラティス （60分） 望月	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ （60分） 斉藤
14:00～15:00 スタンダード60 （60分） 小山		14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス （60分） 君島			14:00～15:00 スタンダード60 （60分） 未定	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ （60分） 斉藤
15:45～16:45 SUMOYOGA 四股コアダイエット （60分） 斉藤						15:45～16:45 腸トレビューティー ヨガ（60分） 望月
		17:30～18:30 腸トレビューティー ヨガ（60分） 望月	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ （60分） 斉藤	17:30～18:30 もも尻ヨガティス （60分） 君島	17:00～18:00 スタンダード60 （60分） 小山	17:30～18:30 パワーヨガAdvance （会員様限定）（60分） 君島
		19:15～20:15 お腹引き締めヨガ （60分） 望月	19:15～20:15 腸活ヨガ ver.2 （60分） 望月	19:15～20:15 スタンダード60 （60分） 未定	18:45～19:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス （60分） 君島	
		21:00～22:00 スタンダード60 （60分） 小山	21:00～22:00 エアロビヨガ （60分） 望月	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET （60分） 君島	20:30～22:00 EXパワーヨガ （会員様限定）（90分） 君島	