

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)	10:30～11:30 もも肩ヨガティス (60分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分)		10:30～12:00 日本ヨガ (会員様限定)(60分)	10:30～11:30 スタジーノ60 (60分)	
	藤田	君島	秋元		君島	秋元	
	12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)		12:45～13:45 セルトル美脚ヨガ (60分)	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (60分)	
	君島	齊藤	小山		秋元	齊藤	
	14:00～15:00 脚トレーニング ヨガ(60分)	14:00～15:00 背中美人ヨガ (60分)	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)		14:30～15:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	14:00～15:00 SUMOYOGA 四股ヨガエスト (60分)	
	藤田	齊藤	齊藤		齊藤	齊藤	
		15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (60分)	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ (60分)		16:15～17:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)		
		秋元	秋元		齊藤		
17:30～18:30 スタンダード60 (60分)	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)			18:00～19:00 ホットピラティス (60分)	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	
秋元	齊藤	秋元			君島	君島	
19:15～20:15 背中美人ヨガ (60分)	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (60分)				19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (60分)	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (60分)	
君島	齊藤				君島	秋元	
21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)				21:00～22:00 もも肩ヨガティス (60分)	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分)	
君島	小山				君島	秋元	

定休日

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 背中美人ヨガ (60分)	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分)		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分)		10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分)	
藤田	君島	秋元		秋元		君島	
12:15～13:15 脚トレーニング ヨガ(60分)	12:15～13:15 Mother's Day Yoga (70分)	12:15～13:15 ホットピラティス (60分)		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (60分)		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	
藤田	齊藤・君島	君島		齊藤		大関	
14:00～15:00 スタンダード60 (60分)	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (60分)				14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	
秋元	君島	秋元				大関	
	15:45～16:45 スタンダード60 (60分)	15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)					
	杉山	君島					
17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分)	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (60分)			17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	17:30～18:30 脚トレーニング ヨガ(60分)	
秋元	齊藤			望月	望月	望月	
19:15～20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)				19:15～20:15 スタンダード60 (60分)	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分)	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (60分)	
大関				君島	秋元	望月	
21:00～22:00 スタンダード60 (60分)				21:00～22:00 脚活ヨガ ver.2 (60分)	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (60分)	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	
小島				望月	秋元	齊藤	

臨時休業

自由が丘店【5月17日～5月24日スケジュール】

05/17 土	05/18 日	05/19 月	05/20 火	05/21 水	05/22 木	05/23 金	05/24 土
10:30～11:30 青中美人ヨガ (60分) 君島	10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 小島		10:30～11:30 開拓ヨガ ver.2 (60分) 望月	10:30～12:00 EXパワーヨガ (会員様限定)(90分) 青藤		10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 望月	10:30～11:30 開拓ヨガ ver.2 (60分) 青藤
12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 青藤	12:15～13:15 エアロピヨガ (60分) 望月		12:15～13:15 スタンダード60 (60分) 清水	12:45～13:45 脚トレーニング ヨガ(60分) 望月		12:15～13:15 もも房ヨガティス (60分) 君島	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 青藤
14:00～15:00 全身とのう 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) 青藤		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) 青藤	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) 清水
17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 清水		定休日	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 青藤		17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 清水	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (60分) 青藤	17:30～18:30 青中美人ヨガ (60分) 青藤
			19:15～20:15 全身とのう 寝たまんまヨガ (60分) 青藤	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) 青藤	
			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 開拓ヨガ ver.2 (60分) 君島	21:00～22:00 スタンダード60 (60分) 清水	

自由が丘店【5月25日～5月31日スケジュール】

05/25 日	05/26 月	05/27 火	05/28 水	05/29 木	05/30 金	05/31 土
10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 君島		10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 青藤	10:30～11:30 青中美人ヨガ (60分) 青藤		10:30～11:30 開拓ヨガ ver.2 (60分) 望月	10:30～11:30 エアロピヨガ (60分) 望月
12:15～13:15 肩コリラックスヨガ (60分) 青藤		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) 清水		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) 青藤
14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 君島		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) 清水	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 青藤
15:45～16:45 SUMOYOGA 四股アガーナ (60分) 青藤						15:45～16:45 脚トレーニング ヨガ(60分) 望月
	定休日	17:30～18:30 脚トレーニング ヨガ(60分) 望月	17:30～18:30 全身とのう 寝たまんまヨガ (60分) 青藤	17:30～18:30 もも房ヨガティス (60分) 君島	17:00～18:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 青藤	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 開拓ヨガ ver.2 (60分) 望月	19:15～20:15 スタンダード60 (60分) 清水	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) 清水	21:00～22:00 エアロピヨガ (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	