

自由が丘店【4月1日～4月8日スケジュール】

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 もも尻ヨガティス (60分) 君島	10:30～11:30 全員とのう 寝たまんまヨガ (60分) 青藤		10:30～12:00 アロマリラックスヨガ (会員様限定)(60分) 君島	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 青藤	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 青藤		10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 藤田
12:15～13:15 スタンダード60 (60分) 小山	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 青藤		12:45～13:45 セルトル美脚ヨガ (60分) 秋元	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 君島	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 秋元		12:15～13:15 全員とのう 寝たまんまヨガ (60分) 青藤
14:00～15:00 子宮温活ヨガ (60分) 君島			14:30～15:30 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) 小山	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 秋元		14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (60分) 藤田
17:30～18:15 BEAT CORE HIIT (45分) 青藤	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 秋元	17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 小山	17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 青藤	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 秋元			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 鈴木
19:15～20:15 スタンダード60 (60分) 秋元	19:15～20:15 青中美人ヨガ (60分) 君島	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (60分) 君島	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 青藤				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 秋元
21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 青藤	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 君島	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 君島	21:00～22:00 スタンダード60 (60分) 君島				21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 鈴木

定休日

自由が丘店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 君島		10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 秋元	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 秋元	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 青藤		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 君島	10:30～11:30 青中美人ヨガ (60分) 青藤
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 (60分) 秋元	12:15～13:15 スタンダード60 (60分) 小山	12:15～13:15 スリムアップブレス (60分) 君島		12:15～13:15 肩コリラックスヨガ (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 スタンダード60 (60分) 小山		14:00～15:00 青中美人ヨガ (60分) 青藤	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (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) 青藤	14:00～15:00 セリムアップブレス (60分) 君島	
				15:45～16:45 全身とのう 寝たまんまヨガ (60分) 君島	15:45～16:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 君島		17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 秋元
				17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 秋元	17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 君島		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 君島
19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 青藤	19:15～20:15 スタンダード60 (60分) 小山	19:15～20:15 BEAT CORE HIIT (45分) 君島				19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 君島	18:45～19:45 リンパデトックスヨガ (60分) 秋元
21:00～22:00 全身とのう 寝たまんまヨガ (60分) 青藤	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 秋元	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (60分) 君島				21:00～22:00 スタンダード60 (60分) 小山	20:30～22:00 アドバンス60 (会員様限定)(90分) 君島

定休日

自由が丘店【4月17日～4月24日スケジュール】

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30～11:30 スタンダード60 (60分)	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT (45分)	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)		10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	10:30～11:30 スタンダード60 (60分)	
	秋元	君島	君島		君島	小山	
	12:15～13:15 スリムアップブレス (60分)	12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (60分)		12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス (60分)	
	君島	齊藤	秋元		小山	齊藤	
	14:00～15:00 子宮温活ヨガ (60分)	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	14:00～15:00 スタンダード60 (60分)		14:00～15:00 青中美人ヨガ (60分)	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (60分)	
	君島	齊藤	小山		君島	齊藤	
		15:45～16:45 もも肩ヨガティス (60分)	15:45～17:15 アドバンス90 (会員様限定)(60分)				
		君島	君島				
17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (60分)	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 リンパデトックスヨガ (60分)	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス (60分)
君島	齊藤	小山			君島	秋元	齊藤
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 セルトル美脚ヨガ (60分)	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (60分)
君島	小山				秋元	君島	齊藤
21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分)	21:00～22:00 青中美人ヨガ (60分)				21:00～22:00 肩コリラックスヨガ (60分)	21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)
秋元	齊藤				齊藤	君島	小山

定休日

自由が丘店【4月25日～4月30日スケジュール】

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
金	土	日	月	火	水
10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (60分)		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)	10:30～11:30 青中美人ヨガ (60分)
大関	君島	齊藤		君島	大関
12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分)	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (60分)	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		12:15～13:00 BEAT CORE HIIT (45分)	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)
秋元	秋元	君島		齊藤	大関
14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定)(60分)	14:00～15:00 もも肩ヨガティス (60分)		14:00～15:00 子宮温活ヨガ (60分)	
大関	君島	君島		君島	
	16:15～17:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	15:45～16:45 スタンダード60 (60分)		15:45～16:45 スリムアップブレス (60分)	
	鈴木	小山		齊藤	
17:30～18:30 スタンダード60 (60分)	18:00～19:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)			17:30～18:30 スタンダード60 (60分)	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (60分)
小山	鈴木			小山	秋元
19:15～20:15 スリムアップブレス (60分)				19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	19:15～20:15 君島
齊藤					
21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (60分)				21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	君島
齊藤					

定休日