

♡: 未経験者におすすめ

■ ヨガ 60分、75分
■ ピラティス 60分
■ ビューティ・ベルヴィス 60分
■ 筋膜ストレッチ 60分
■ マタニティヨガ 75分
■ リカバリーヨガ 60分

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|--|--|--|---|---|---|---|
| | | | | | 9:00 ~ 10:15 アシュタンガヨガIII 【アズサ】 | 9:00 ~ 10:15 フロー I 【フェイ】 2日) フローII |
| 9:45 ~ 10:45 ♡ リラックス 【トモヒロ】 | 9:30 ~ 10:45 フロー I 【アヤ】 11, 25日) ボディ I ♡ | 9:45 ~ 10:45 ♡ 体幹コントロールピラ ティス I 【ナオコ】 | | 9:45 ~ 10:45 ♡ リラックス 【イルリ】 | | |
| | | | | | 10:45 ~ 12:00 アロマヨガ フロー I 【ヤッコ】 | 10:30 ~ 11:30 ♡ リラックス 【レン】 |
| 11:15 ~ 12:15 産後リカバリー・ヨガ 【アヤ】 17日(祝) フロー I 24日(祝) フロー I | 11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロー I 【ヒロミ】 | 11:15 ~ 12:30 ボディ II 【ミヤビ】 | 11:15 ~ 12:30 ♡ ボディ I 【ツノチエ】 13, 27日) フロー I | 11:15 ~ 12:15 ♡ ビューティ・ベルヴィス 【キョウコ】 7日) ベルヴィスフローダ ンス 21日) 筋膜ストレッチ ~整顔~ | | |
| | | | | | 12:30 ~ 13:30 ♡ リラックス 【ヤッコ】 15日) ヨガ ニドラ | 12:00 ~ 13:00 ♡ 体幹コントロールピラ ティス I 【イクコ】 9日) 体幹コントロール ピラティス II |
| 13:00 ~ 14:00 ママヨガ 【アヤ】 17日(祝) ボディ II 24日(祝) ボディ II | 13:00 ~ 14:00 産後リカバリー・ヨガ 【イルリ】 | 13:00 ~ 14:00 ♡ リラックス 【ミヤビ】 | 13:00 ~ 14:00 体幹コントロールピ ラティス II 【トモヒロ】 | 13:00 ~ 14:15 マタニティ・ヨガ 【リカ】 | | 13:30 ~ 14:45 ♡ ボディ I 【サヤ】 30日) ボディ II |
| | | | | | 14:00 ~ 15:00 体幹コントロールピラ ティス II 【ヨウコ】 8, 22日) 体幹コン ロールピラティス I | |
| 14:45 ~ 15:45 ♡ 体幹コントロールピラ ティス I 【マリコ】 | 14:45 ~ 16:00 マタニティ・ヨガ 【イルリ】 | 15:00 ~ 16:00 マタニティ・ピラティ ス 【サトミ】 | 14:45 ~ 15:45 ♡ リラックス 【ナナ】 27日) アロマヨガ リラックス | 14:45 ~ 16:00 フロー I 【リカ】 14, 28日) ボディ I | | 15:15 ~ 16:15 ♡ ビューティ・ベルヴィ ス 【キョウコ】 9日) ベルヴィス・フ ローダンス |
| 16:00 ~ 17:15 フロー I 【イルリ】 17日(祝) 代謝アップピ ラティス II 【サトミ】 24日(祝) 休講 | | | 16:00 ~ 17:15 ♡ ボディ I 【ナナ】 | | 15:30 ~ 16:45 フロー I 【ユキ】 | |
| | 16:30 ~ 17:45 ♡ リストラティブヨガ 【ヤッコ】 11, 25日) ヨガニド ラー | 16:45 ~ 17:45 ♡ ビューティ・ベルヴィ ス 【アヤコ】 | | 16:30 ~ 17:30 ♡ 体幹コントロールピラ ティス I 【タケマサ】 14, 28日) 代謝アップピ ラティス I | 17:00 ~ 18:15 メディテーション 【ユキ】 8, 22日) フロー II | 16:45 ~ 18:00 アシュタンガヨガI 【カオルコ】 9, 23日) アシュタンガ ヨガ II |
| 18:30 ~ 19:30 ♡ リラックス 【ノブ】 17日(祝) 休講 24日(祝) 休講 | 18:30 ~ 19:45 ♡ ボディ I 【ユミコ】 11, 25日) フロー I | 18:30 ~ 19:30 ♡ 体幹コントロールピラ ティス I 【サトミ】 12, 26日) 代謝アップ ピラティス I | 18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I 【ヤスヨ】 | 18:30 ~ 19:30 ♡ リラックス 【キワ】 | <p>※天候やインストラクターの都合により、 急な代講、休講になることがあります。</p> <p>詳しくはweb予約システムを ご確認ください。</p> <p>※筋膜ストレッチのクラスは、 男性、マタニティの方の ご受講はできません。</p> <p>※祝日は短縮営業となります。</p> | |
| | | 19:45 ~ 21:00 ♡ ボディ I 【ミヤビ】 12, 26日) ボディ II | | | | |
| 20:15 ~ 21:15 ♡ 体幹コントロールピラ ティス I 【ナオコ】 17日(祝) 休講 24日(祝) 休講 | 20:15 ~ 21:15 ♡ リラックス 【マリ】 11日) アロマヨガ リ ラックス | | 20:15 ~ 21:15 ♡ 体幹コントロールピ ラティス I 【ラム】 | 20:15 ~ 21:15 ♡ ビューティ・ベルヴィス 【ミワ】 21日) 筋膜ストレッチ ~美脚~ | | |