

📌: 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 75分
 ■ ウェイクアップ 60分

September
2018

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	7:30 ~ 8:30 ウェイクアップ (ヨガリラックス) トモミ		7:30 ~ 8:30 ウェイクアップ (ヨガフロー I) ユウキ			
9:30 ~ 10:45 アロマヨガ フロー I ヨシミ	9:30 ~ 10:45 📌 ヨガボディ I ヒカル					9:30 ~ 10:45 ヨガフロー I アキナ
11:15 ~ 12:15 📌 ヨガリラックス ヨシミ	11:00 ~ 12:00 バランスボールピラ ティス ヒロミ	10:30 ~ 11:30 📌 ビューティ・ベルヴィ ス トモヨ	11:00 ~ 12:15 📌 ヨガボディ I マリコ	11:00 ~ 12:00 📌 筋膜ストレッチ 7日くびれ 14日美脚 21日整顔 28日くびれ アヤコ	10:00 ~ 11:15 📌 ヨガボディ I ユミコ	11:15 ~ 12:15 📌 ビューティ・ベルヴィ ス キヨコ
12:45 ~ 13:45 📌 ビューティ・ベルヴィ ス サエ	12:30 ~ 13:30 📌 4,18日) アロマヨガ リラックス 11,25日) ヨガリラッ クス アヤ	12:00 ~ 13:15 📌 ヨガボディ I エリコ	12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I マリコ	12:30 ~ 13:45 ヨガボディ I 📌 28日) ヨガボディ II ナナエ	11:45 ~ 12:45 📌 ビューティ・ベルヴィ ス ヨウコ	13:00 ~ 14:15 📌 ヨガボディ I レン
		13:45 ~ 15:00 シヴァナンダヨガ I ノリコ	14:30 ~ 15:30 📌 エクササイズローラー ピラティス タケマサ	14:15 ~ 15:30 7,21日) ヨガフロー I 14,28日) アロマヨガ フロー I ヤスヨ	13:15 ~ 14:30 1,15,29日) アロマヨ ガフロー I 8,22日) ヨガフロー I ヤスヨ	14:45 ~ 15:45 📌 代謝アップピラティス I マナミ
		17:00 ~ 18:00 📌 体幹コントロール ピラティス I マユ			15:00 ~ 16:15 ヨガボディ II 29日) ヨガフロー II トモミ	16:15 ~ 17:15 📌 ヨガリラックス ジュンコ
18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I サチ	18:00 ~ 19:00 📌 体幹コントロール ピラティス I マサコ	18:30 ~ 19:45 📌 ヨガボディ I ミワ	18:45 ~ 20:00 アシュタンガヨガ I チヒロ	18:30 ~ 19:30 📌 7,21日) バランスボ ールピラティス 14,28日) 代謝アップ ピラティス I マミ		
20:15 ~ 21:15 📌 体幹コントロール ピラティス I キョウシツ	19:15 ~ 20:15 📌 ヨガリラックス マサト	20:15 ~ 21:15 📌 ビューティ・ベルヴィ ス ニノ	20:15 ~ 21:15 📌 6,20日) ヨガリラッ クス 13,27日) ヨガニド ラー～寝たまんまヨガ チヒロ	20:00 ~ 21:15 ヨガボディ I 📌 28日) ヨガボディ II ヒロミK		
	20:30 ~ 21:45 ヨガフロー I 11日) メンズヨガ (ヨ ガボディ I) マサト					

★17,24日(月・祝)は通常スケジュールと異なります★

17日(月・祝)スケジュール
 10:00~11:00 アロマヨガリラックス (サチ)
 11:30~12:45 リストラティブヨガ (サチ)
 13:00~14:15 ヨガメディテーション (ミワ)
 14:30~15:30 筋膜ストレッチ～美脚 (サエ)

24日(月・祝)スケジュール
 9:30~10:30 ビューティ・ベルヴィス (サエ)
 11:00~12:15 アシュタンガヨガ II (チヒロ)
 12:45~14:00 アロマヨガ フロー I (チヒロ)
 14:30~15:30 メンズピラティス (ハク)

★時間、クラス変更★

毎週月曜日
 9:30~10:45 アロマヨガ フロー I (ヨシミ)
 11:15~12:15 ヨガリラックス (ヨシミ)
 12:45~13:45 ビューティ・ベルヴィス (サエ)

毎週火曜日
 9:30~10:45 ヨガボディ I (ヒカル)
 11:00~12:00 バランスボールピラティス (ヒロミ)
 12:30~13:30 アロマヨガリラックス / リラックス (アヤ)

毎週木曜日
 18:45~20:00 アシュタンガヨガ I
 20:15~21:45 第1,3週 ヨガリラックス
 第2,4週 ヨガニドラー (チヒロ)

金曜日 ※最終週のみ、ヨガボディ II
 12:30~13:45 (ナナエ)
 20:00~21:15 (ヒロミK)

金曜日 18:30~19:30
 第1,3週 バランスボールピラティス
 第2,4週 代謝アップピラティス I (マミ)