

👉: 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

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
					9:00 ~ 10:15 👉 メディテーション ミュ 8日, 22日) フローII	9:00 ~ 10:15 アロマヨガ フローI ミュ
10:45 ~ 12:00 フローI リオ	10:45 ~ 12:00 👉 ボディI ムツミ	10:45 ~ 11:45 👉 体幹コントロール ピラティスI リエ	10:45 ~ 12:00 フローI ヒロ	10:45 ~ 11:45 👉 リラックス ルミ	10:30 ~ 11:30 👉 代講アップピラティスI サトミ 29日 代講アップピラティスII	10:30 ~ 11:30 👉 リラックス リオ
12:15 ~ 13:15 👉 体幹コントロール ピラティスI タッチ 24日 体幹コントロール ピラティスII	12:15 ~ 13:15 👉 ビューティ・ベルヴィス エミ 25日 ベルヴィス・フローダンス ニノ	12:00 ~ 13:15 アロマヨガ フローI ミュ 26日 アロマヨガ リラックス (60分) 👉	12:15 ~ 13:15 👉 リラックス ヒロ	12:00 ~ 13:15 フローI ルミ	12:00 ~ 13:15 フローI キョウコ 8日, 22日) ボディI	11:45 ~ 12:45 👉 体幹コントロール ピラティスI マリ
13:30 ~ 14:45 👉 ボディI ルミ	13:30 ~ 14:30 👉 ヨガ ニドラー (寝たまんまヨガ) ミュキ	13:30 ~ 14:30 👉 ※2 筋膜ストレッチ アキコ 5日, 26日) くびれ 12日) 美脚 19日) 整顔	13:30 ~ 14:30 👉 代講アップピラティスI サトミ 27日 代講アップピラティスII	13:30 ~ 14:30 👉 体幹コントロール ピラティスI ミキ	13:30 ~ 14:30 👉 リラックス キョウコ	13:15 ~ 14:30 ボディII 代講 9日, 23日) ボディI
17日 ※1 15:00 ~ 16:15 アロマヨガ フローI ルミ 24日 15:00 ~ 16:00 👉 アロマヨガ リラックス ルミ	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>～ お知らせ ～</p> <p>※1 祝日スケジュールとなっております。                      ※2 筋膜ストレッチは男性、マタニティの方は受講できません。                      ※ 急な代講やスケジュールの変更もございます。詳しくは                      WEB予約システムでご確認下さい。</p> </div>				14:45 ~ 16:00 👉 ボディI テヒロ 8日, 22日) アロマフローI	15:00 ~ 16:00 👉 ビューティ・ベルヴィス マユミ
18:45 ~ 19:45 👉 リラックス リオ	18:45 ~ 20:00 フローI ルミ	18:45 ~ 19:45 👉 体幹コントロール ピラティスI タッチ	18:45 ~ 19:45 👉 ビューティ・ベルヴィス マユミ			
20:00 ~ 21:00 👉 体幹コントロール ピラティスI サオリ	20:15 ~ 21:15 👉 アロマヨガ リラックス ルミ 26日 ヨガ ニドラー (寝たまんまヨガ)	20:00 ~ 21:15 フローI アサミ	20:00 ~ 21:15 👉 ボディI ユウキ			

【 営業時間 】

月 10:15 ~ 15:15  
 火 10:15 ~ 15:00  
 18:15 ~ 21:30  
 水木金 10:15 ~ 15:00  
 18:15 ~ 21:45  
 土日 8:30 ~ 16:30

※ご予約、ご見学、各種お手続きは  
上記時間内にお問い合わせください