

📌: 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】 7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】 9,23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】 8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】 11,25日) フロー I	11:15 ~ 12:15 📌 ビューティ・ベルヴィス 【キョウコ】 5日) ベルヴィスフロード ダンス 19日) 筋膜ストレッチ ~くびれ		
					12:30 ~ 13:30 📌 リラックス 【ヤッコ】 20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】 14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】 8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】 28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】 13,27日) 体幹コント 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】 8日(祝) 15:00~メンズ ビューティ・ベルヴィス(ア ヤコ)	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】 25日) アロマヨガ リラックス	14:45 ~ 16:00 フロー I 【リカ】 12,26日) ボディ I		15:15 ~ 16:15 📌 ビューティ・ベルヴィ ス 【キョウコ】 14日) ベルヴィス・フ ロードダンス
16:00 ~ 17:15 フロー I 【イルリ】 8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】 9,23日) ヨガニドラ	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】 12,26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】 13,27日) フロー II	16:45 ~ 18:00 アシュタンガヨガI 【カオルコ】 14,28日) アシュタンガ ヨガ II
18:30 ~ 19:30 📌 リラックス 【ノブ】 8日(祝) 休講	18:30 ~ 19:45 📌 ボディ I 【ユミコ】 9,23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】 10,24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】 10,24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】 8日(祝) 休講	20:15 ~ 21:15 📌 リラックス 【マリ】 9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】 19日) 筋膜ストレッチ ~美脚~		