

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|--|---|---|--|--|---|---|
| <p>07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (アシュタンガヨガ I) トモヒロ 1日代講フロアー I 8日休講</p> <p>8日のみ 祝日特別クラス開催 9:30~10:30 📍 体幹コントロールピラティス I ヨリコ</p> <p>10:45 ~ 12:00 ヨガフロアー I ヨリコ 15日代講</p> <p>12:15 ~ 13:30 ヨガフロアー II ヤスヨ</p> <p>14:00 ~ 15:00 📍 ヨガリラクセス ユカリ</p> <p>8日 祝日特別クラス開催 15:30~16:30 📍 ビューティ・ベルヴィス マサコ</p> <p>18:15 ~ 19:15 📍 体幹コントロールピラティス I マユ 8日休講</p> <p>19:30 ~ 20:30 📍 ヨガリラクセス マユミ 8日休講</p> | <p>07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (体幹コントロールピラティス I) マサコ</p> <p>09:30 ~ 10:45 📍 ヨガボディ I リカ 30日フロアー I</p> <p>11:15 ~ 12:15 産後リカバリーヨガ リカ</p> <p>13:00 ~ 14:15 マタニティヨガ マリコ 2日代講</p> <p>14:45 ~ 16:00 ヨガメディテーション 9.23日 リラクセス (60分) タダヒコ</p> <p>16:15 ~ 17:15 📍 アロマヨガ リラクセス (60分) カヨ</p> <p>18:15 ~ 19:30 ヨガフロアー II リー</p> <p>19:45 ~ 21:00 📍 ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ 9.23日 メディテーション(75分) リー</p> | <p>07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (ビューティ・ベルヴィス) キョウコ</p> <p>11:00 ~ 12:15 ヨガフロアー I ヒロ</p> <p>12:30 ~ 13:30 📍 ヨガリラクセス ヒロ</p> <p>14:45 ~ 16:00 📍 アロマヨガ フロアー I キコ</p> <p>16:15 ~ 17:30 📍 ヨガボディ I ノブ</p> <p>18:15 ~ 19:15 📍 ビューティ・ベルヴィス 10日筋膜ストレッチくびれ マサコ</p> <p>19:30 ~ 20:30 📍 ヨガリラクセス ミズハ</p> | <p>07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (ヨガボディ II) ツノチエ</p> <p>11:15 ~ 12:15 📍 体幹コントロールピラティス I マユ</p> <p>15:15 ~ 16:15 📍 代謝アップピラティス I イクコ 3.10.17.24.31日代講</p> <p>18:30 ~ 19:30 📍 体幹コントロールピラティス I ミユキ</p> <p>19:45 ~ 21:00 3.17.31日ヨガボディ III 10.24日ヨガフロアー III リツコ</p> | <p>07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (ヨガフロアー I) カオリ</p> <p>08:00 ~ 08:30 📍 チェアヨガ ~着替えずにできる 30分ヨガ フミ</p> <p>11:00 ~ 12:15 📍 ヨガボディ I アキコ 25日代講</p> <p>14:30 ~ 15:30 📍 体幹コントロールピラティス I ヤスヨ</p> <p>16:00 ~ 17:15 ヨガメディテーション 25日ヨガニドラー (60分) リー 11.18.25代講</p> <p>18:00 ~ 19:15 📍 ヨガボディ I 11.25日ヨガフロアー I キミ</p> <p>19:45 ~ 20:45 📍 ビューティ・ベルヴィス 4日筋膜ストレッチ整顔 11日筋膜ストレッチくびれ 18日筋膜ストレッチ美脚 ナオミ</p> | <p>09:30 ~ 10:45 ヨガフロアー I アヤ</p> <p>10:00 ~ 11:15 ヨガフロアー I ロコ</p> <p>12:15 ~ 12:45 📍 チェアヨガ ~着替えずにできる 30分ヨガ フミ</p> <p>13:00 ~ 14:00 📍 アロマヨガ リラクセス (60分) カヨ</p> <p>14:30 ~ 15:30 📍 ビューティ・ベルヴィス マユミ 19日フロアーダンス マサコ</p> <p>16:00 ~ 17:00 📍 ヨガリラクセス ユカリ</p> <p>18:30 ~ 19:45 ヨガフロアー II カズエ 5日メディテーション アズサ</p> <p>20:15 ~ 21:15 📍 アロマヨガ リラクセス (60分) カズエ</p> | <p>9:30~10:30 📍 体幹コントロールピラティス I ヒロコ</p> <p>11:15 ~ 12:15 📍 ビューティ・ベルヴィス 27日筋膜ストレッチ美脚 ノリコ</p> <p>12:30 ~ 13:45 ヨガボディ II リカ 6.13.20.27日代講</p> <p>14:00 ~ 15:00 📍 エクササイズローラーピラティス マミ</p> <p>15:15 ~ 16:15 📍 ヨガリラクセス 13.27日リストラティブ(75分) リカ 6.13.20.27日代講</p> <p>17:00 ~ 18:00 📍 ビューティ・ベルヴィス 13日フロアーダンス ミワ</p> <p>18:30 ~ 19:45 📍 アロマヨガ フロアー I ヤスヨ 20日代講</p> <p>20:00 ~ 21:00 📍 体幹コントロールピラティス I ノブオ 26日代講</p> |