

👉: 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
- マタニティ、ママ 60分、75分

November2018

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		11:00 ~ 12:00 📍 ビューティ・ベルヴィス ヨウコ	10:15 ~ 11:15 1日) はじめてのピラティス📍 8日,22日,29日) 体幹コントロールピラティス I 📍 15日) 体幹コントロールピラティス II シェ	10:45 ~ 12:00 📍 ヨガ ボディ I ミヅホ	10:00 ~ 11:15 ヨガ フロー II ナオ	※11日,25日のみ) 9:00 ~ 10:15 📍 ヨガ ボディ I ジュンコ 10:45 ~ 11:45 📍 ビューティ・ベルヴィス 11日) ベルヴィス・フローダンス キョウコ
11:00 ~ 12:15 5日,19日) ヨガ ボディ I 📍 12日,26日) ヨガ フロー I マユミ	11:00 ~ 12:15 ヨガ ボディ II カコ					
			11:45 ~ 12:45 ママヨガ サイコ	12:15 ~ 13:30 ヨガ フロー I 9日) ヨガ メディテーション ミヅホ	11:30 ~ 12:45 ヨガ フロー I ナオ	12:15 ~ 13:15 代謝アップピラティス I 📍 18日) 代謝アップピラティス II マナミ
12:45 ~ 13:45 産後リカバリー・ヨガ アキコ	12:30 ~ 13:45 ヨガ フロー I カコ	12:30 ~ 13:30 産後リカバリー・ヨガ アキ			13:00 ~ 14:00 📍 体幹コントロールピラティス I レナ	13:45 ~ 15:00 アロマヨガ フロー I ヤッコ
			13:15 ~ 14:30 マタニティ・ヨガ サイコ			
14:30 ~ 15:30 📍 体幹コントロールピラティス I キョウシツ	14:15 ~ 15:15 📍 ビューティ・ベルヴィス 13日) 筋膜ストレッチ〜美脚 27日) 筋膜ストレッチ〜整顔 アヤコ	14:15 ~ 15:30 アロマヨガ フロー I ヤッコ		13: 45 ~ 14:45 📍 ビューティ・ベルヴィス キヨコ	14:30 ~ 15:45 3日,17日) ヨガ ボディ I 📍 10日,24日) ヨガ フロー I ミツコ	
			15:00 ~ 16:00 1日,15日,29日) ヨガ・ニドラー 8日,22日) リラックス 📍 ユミコ			15:30 ~ 16:45 📍 ヨガ ボディ I ヤッコ
	15:45 ~ 17:00 📍 ヨガ ボディ I タカコ	16:00 ~ 17:00 📍 リラックス ハッチ		15:15 ~ 16:15 📍 体幹コントロールピラティス I 23日) 休講 トモヒロ	16:00 ~ 17:00 📍 リラックス ミツコ	
						17:00 ~ 18:00 4日,18日) ヨガ・ニドラー 11日,25日) リラックス 📍 ヤッコ
※ 朝・夕方1番目のクラスは、清掃等のOPEN準備のため、クラス開始30分前から受付開始となります。 ※ 急な代講、クラス変更となる場合があります。詳細は予約画面のスケジュールでご確認ください。						※10日のみ) 17:15 ~ 18:30 📍 ヨガ ボディ I マユコ
18:30 ~ 19:30 ビューティ・ベルヴィス 📍 12日,26日) ベルヴィス・フローダンス ナオミ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラティス I 📍 27日) 体幹コントロールピラティス II タッチ	18:30 ~ 19:45 📍 ヨガ ボディ I ユキコ	18:30 ~ 19:45 1日,15日,29日) ヨガ フロー I 8日,22日) ヨガ フロー II ミワ	18:45 ~ 19:45 📍 2日) 筋膜ストレッチ〜整顔 9日) 筋膜ストレッチ〜くびれ 16日) 筋膜ストレッチ〜美脚 23日) 休講 30日) ビューティ・ベルヴィス キョウコ		
20:00 ~ 21:15 ヨガ フロー I ハッチ	19:45 ~ 21:00 📍 ヨガ ボディ I ミズハ	20:00 ~ 21:00 📍 リラックス ユキコ	20:00 ~ 21:00 体幹コントロールピラティス II キョウシツ	20:00 ~ 21:00 📍 アロマヨガ リラックス 23日) 休講 ミズハ		

*** ☆★ワークショップ情報 ☆★ ***
ウェルカムアナトミー開催
〜解剖学の基礎〜
◆11月23日(金・祝) 15:15 ~ 18:15
担当講師：原田 長 先生
解剖生理学にご興味がある方なら、
どなたでもご受講いただけます。

☆ 11月の特別増設 ヨガ レギュラークラス ☆
◆ 11月10日(土) 17:15 ~ 18:30 ボディ I
担当講師：マユコ
◆ 11月11日(日) 9:00 ~ 10:15 ボディ I
◆ 11月25日(日) 9:00 ~ 10:15 ボディ I
担当講師：ジュンコ