

📌: 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】 4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】 13,27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】	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】 8,22日) フロー I	11:00 ~ 12:00 📌 ビューティ・ベルヴィス 【キョウコ】 2日) ベルヴィスフロード ダンス 16日) 筋膜ストレッチ ~美脚~		
					12:30 ~ 13:30 📌 リラックス 【ヤッコ】 17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】 11日) 体幹コントロー ールピラティス II
13:00 ~ 14:00 ママヨガ 【アヤ】	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 フロー I 【リカ】 9,23日) ボディ I		13:30 ~ 14:45 📌 ボディ I 【サヤ】 25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】 10,24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】	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】 29日) アロマヨガ リラックス	14:45 ~ 16:00 マタニティ・ヨガ 【リカ】 23日(祝) 代謝アップピ ラティス II 【サトミ】		15:15 ~ 16:15 📌 ビューティ・ベルヴィ ス 【キョウコ】 11日) ベルヴィス・フ ロードダンス
16:00 ~ 17:15 フロー I 【イルリ】			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】 13,27日) ヨガニド ラー	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】 9,23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】 10,24日) フロー II	16:45 ~ 18:00 アシュタンガヨガI 【カオルコ】 11,25日) アシュタンガ ヨガ II
18:30 ~ 19:30 📌 リラックス 【ノブ】	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I 【ユミコ】	18:30 ~ 19:30 📌 体幹コントロールピラ ティス I 【サトミ】 14,28日) 代謝アップ ピラティス I	18:30 ~ 19:45 フロー I 【ユウキ】 8,22日) ボディ I 📌	18:30 ~ 19:30 📌 リラックス 【キワ】 23日(祝) 休講	<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>※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> <p>※一部クラスの変更があります。</p>	
		19:45 ~ 21:00 📌 ボディ I 【ミヤビ】 14,28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】	20:15 ~ 21:15 📌 リラックス 【マリ】 13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】 16日) 筋膜ストレッチ ~美脚~ 23日(祝) 休講		