

- ヨガ 60分、75分
- ピラティス 60分
- ビューティ・ベルヴィス 75分
- ウェイクアップ 60分
- ジャイロキネシス 60分
- マタニティ、ママ 60分、75分

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
				7:30 ~ 8:30 ウェイクアップ (ヨガフ ロー I) カオリ									
				10:00 ~ 11:00 📌 アロマヨガ リラ クス (60分) ヤスヨ 7日) 代講				10:30 ~ 11:45 アシュタンガヨガ I 8,22日) アシュタン ガヨガ II トモヒロ					
11:00 ~ 12:15 ヨガボディ II ユカリ 12日) 代講	11:30 ~ 12:30 📌 筋膜ストレッチ ~ 5日) 整頓 12日) くびれ 19日) 美脚 26日) ビューティ・ベル ヴィス ニノ		11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロー I カヨ	11:30 ~ 12:45 アロマヨガ フロー I キコ		11:00 ~ 12:00 バランスボールピ ラティス レナ		11:30 ~ 12:30 📌 エクササイズローラーピ ラティス 30日) 姿勢改善ピラ ティス ヒロコ 9日) 代講	祝日のみ変更あり 11:00 ~ 12:00 ママヨガ 9日) 代講 23日)のみ 11:15 ~ 12:30 アロマヨガフロー I サイコ	11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I カヨ	11:00 ~ 12:00 ジャイロキネシス ヤスヨ	11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス II ヤスヨ	11:30 ~ 12:30 📌 ヨガリラックス フェイ
13:00 ~ 14:00 📌 体幹コントロール ピラティス I マユ			13:00 ~ 14:00 📌 ヨガリラックス カヨ	13:15 ~ 14:15 📌 体幹コントロールピ ラティス I 28日) 体幹コン ロールピラティス II ヨウコ				祝日のみ変更あり 12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I 2日) ヨガボディ I 📌 9日) 代講 23日) 12:45 ~ 13:45 ヨガニドラー ~ 寝たまま ヨガ サイコ	12:30 ~ 13:30 📌 ヨガリラックス カヨ			12:30 ~ 13:45 ヨガフロー II トモ	13:15 ~ 14:15 📌 体幹コントロール ピラティス I キョンシツ
	14:30 ~ 15:30 マタニティピラ ティス マユ		14:45 ~ 15:45 📌 ビューティ・ベル ヴィス 27日) 筋膜ストレッチ ~ 美脚 ミワ		15:00 ~ 16:00 📌 ヨガリラックス サナ	14:00 ~ 15:00 産後リカバリーピラ ティス サオリ	14:30 ~ 15:45 マタニティヨガ ミツホ		15:00 ~ 16:00 📌 ヨガリラックス カヨ	14:00 ~ 15:00 📌 体幹コントロール ピラティス I サトミ	13:30 ~ 14:45 📌 ヨガボディ I マユミ 24日) 代講	14:15 ~ 15:30 ヨガフロー I チヒロ	14:45 ~ 16:00 アロマヨガ フロー I キコ
16:00 ~ 17:00 バランスボールピ ラティス ヤスヨ	16:15 ~ 17:15 📌 ヨガリラックス ハッチ	16:30 ~ 17:30 体幹コントロール ピラティス II イクコ				16:15 ~ 17:30 📌 ヨガボディ I 8日) 16:15 ~ 17:15 ヨガニドラー ~ 寝たまま まヨガ カヨ 22日) 代講		16:15 ~ 17:15 📌 筋膜ストレッチ ~ 2日) 整頓 9日) くびれ 16日) 美脚 23,30日) ビューティ・ベル ヴィス キョウコ	15:30 ~ 16:30 代謝アップピラティ ス I 📌 24日) 代謝アップピ ラティス II サトミ	15:15 ~ 16:30 ヨガメディテー ション ハッチ	15:45 ~ 16:45 📌 ビューティ・ベルヴィス 4,18日) ニノ 11日) ナオミ 25日) フロアダンス (ナオミ)	16:30 ~ 17:30 📌 ヨガニドラー ~ 寝たままヨガ キコ	
										16:45 ~ 17:45 📌 ヨガリラックス ヤスヨ 3,10日) 代講	17:00 ~ 18:15 ヨガフロー II ハッチ		
18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I アッコ 26日) 代講	19:15 ~ 20:15 📌 筋膜ストレッチ ~ 5日) 整頓 12日) くびれ 19日) 美脚 26日) ビューティ・ベル ヴィス ニノ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピ ラティス I 📌 13,27日) 体幹コン ロールピラティス II イクコ	18:45 ~ 19:45 📌 ビューティ・ベルヴィス 27日) 筋膜ストレッチ ~ 美脚 キョウコ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー II カヨ	18:30 ~ 19:30 ヨガリラックス 📌 28日) 18:30 ~ 19:45 ヨガメディテーショ ン カヨ	18:45 ~ 19:45 📌 筋膜ストレッチ ~ 1日) 整頓 8日) くびれ 15日) 美脚 22,29日) ビューティ・ベル ヴィス ノリコ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー II アキラ	18:30 ~ 19:30 代謝アップピラティス I 📌 9日) 代謝アップピラ ティス II アユミ 23日) 休講	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I ユカリ 23日) 休講				
20:00 ~ 21:15 ヨガボディ II マミ		20:00 ~ 21:15 📌 ヨガボディ I ハッチ		20:00 ~ 21:00 📌 アロマヨガ リラ クス (60分) カヨ		20:15 ~ 21:15 📌 エクササイズロー ラーピラティス アユミ	20:00 ~ 21:15 ヨガフロー I アキラ	19:45 ~ 21:00 アシュタンガヨガ I 9日) アシュタンガ ヨガ II トモヒロ 23日) 休講	20:00 ~ 21:00 📌 ヨガニドラー ~ 寝たままヨガ ユカリ 23日) 休講				

急なクラス変更や代講、休講になることが  
ございます。

詳細はweb予約フォームでご確認の上、  
ご来店をお願いいたします。