

- 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 ガフォロー I) カオリ									
				10:00 ~ 11:00 📌 アロマヨガ リラ クス (60分) ヤスヨ 31日) 代講				10:30 ~ 11:45 アシュタンガヨガ I 11.25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	11:30 ~ 12:30 📌 筋膜ストレッチ ~ 1日) 整顔 8日) くびれ 15日) 美脚 22.29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 26日) 姿勢改善ピラ ティス ヒロコ	11:00 ~ 12:00 ママヨガ 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 7日) 代講
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 31日) 体幹コン ロールピラティス II ヨウコ					12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I 5日) ヨガボディ I 📌 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 30日) 筋膜ストレ ッチ ~ くびれ ミワ		15:00 ~ 16:00 📌 ヨガリラックス サナ 10日) 代講	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	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
祝日のみ時間変更あり 16:00 ~ 17:00 バランスボールピラティ ス ヤスヨ 8日のみ) 14:45 ~ 15: 45) 代講	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 11日) 16:15 ~ 17:15 ヨガニドラー ~寝たままヨガ カコ		16:15 ~ 17:15 📌 筋膜ストレッチ ~ 5日) 整顔 12日) くびれ 19日) 美脚 26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 📌 27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	時間変更 15:45 ~ 16:45 📌 ビューティ・ベルヴィス 7日) ニノ 14.28日) ナオミ 21日) フローダンス (ニノ)	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 20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 8日) 休講	19:15 ~ 20:15 📌 筋膜ストレッチ ~ 1日) 整顔 15日) 美脚 22.29日) ビューティ・ベル ヴィス 8日) 休講 ニノ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピ ラティス I 📌 9.23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 23日) 筋膜ストレッチ ~美脚 30日) 整顔 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 📌 31日) 18:30 ~ 19:45 ヨガメディテーショ ン カコ	18:45 ~ 19:45 📌 筋膜ストレッチ ~ 4日) 整顔 11日) くびれ 18日) 美脚 25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 📌 12.26日) 代謝アップピ ラティス II アユミ 26日) 代講	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I ユカリ				
20:00 ~ 21:15 ヨガボディ II マミ 8日) 休講		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		4週目のみ変更あり 20:15 ~ 21:15 📌 エクササイズローラー ピラティス アユミ 25日) 体幹コンロー ルピラティス I) 代講	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 12.26日) アシュ タンガヨガ II トモヒロ	20:00 ~ 21:00 📌 ヨガニドラー ~寝たままヨガ ユカリ				

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。