

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (アシュタナガヨガ I) トモヒロ	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	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	07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (ヨガボディ II) ツノチエ	07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (ヨガフロー I) カオリ 2日代講 23日休講	09:30 ~ 10:45 ヨガフロー I アヤ 3日代講	9:30~10:30 体幹コントロールピラティス I ヒロコ 11.25日代講 4日休講	
	09:30 ~ 10:45 ヨガボディ I リカ 27日フロー I			08:00 ~ 08:30 チェアヨガ ~着替えずにできる 30分ヨガ フミ	10:00 ~ 11:15 ヨガフロー I ロコ 23日のみ09:30~10:45 30日代講		
10:45 ~ 12:00 ヨガフロー I ヨリコ		11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I ヒロ	11:00 ~ 12:15 ヨガボディ I アキコ	10:45 ~ 12:00 マタニティヨガ フミ 23日休講	11:15 ~ 12:15 ビューティ・ベルヴィス 24日筋膜ストレッチ整顔 ノリコ 24日代講	11:00 ~ 12:15 アシュタナガヨガ I 25日アシュタナガ II アズサ 11.18.25日代講 4日のみ13:00~14:15	
12:15 ~ 13:30 ヨガフロー II ヤスヨ 5.12日代講	11:15 ~ 12:15 産後リカバリーヨガ リカ	12:30 ~ 13:30 ヨガリラククス ヒロ		23日祝日特別クラス開催 11:15 ~ 12:30 ヨガボディ I ナナ	12:15 ~ 12:45 チェアヨガ ~着替えずにできる 30分ヨガ フミ 23日休講	12:30 ~ 13:45 ヨガボディ II リカ 17日代講	12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I 18日ヨガボディ I アズサ 11.18.25日代講 4日休講
	13:00 ~ 14:15 マタニティヨガ マリコ	13:30 ~ 14:30 エクササイズローラーピラ ティス レナ 13日姿勢改善ピラティス 27日休講	13:15 ~ 14:15 ジャイロキネシス ヤスヨ	13:00 ~ 14:00 アロマヨガ リラククス (60分) カヨ			
14:00 ~ 15:00 ヨガリラククス ユカリ 12日代講	14:45 ~ 16:00 ヨガメディテーション 13.27日 リラククス (60分) タダヒコ	14:45 ~ 16:00 アロマヨガ フロー I キコ	15:15 ~ 16:15 代謝アップピラティス I イクコ 21, 28日休講 7, 14日代講	14:30 ~ 15:30 体幹コントロールピラティス I ヤスヨ	14:00 ~ 15:00 エクササイズローラーピラティ ス マミ	14:30 ~ 15:30 代謝アップピラティス I 11.25日 体幹コントロールピラティス I サトミ	
	16:15 ~ 17:15 アロマヨガ リラククス (60分) カヨ	16:15 ~ 17:30 ヨガボディ I ノブ 7日代講	16:00 ~ 17:15 ヨガメディテーション 29日ヨガニドラー (60分) リー 1.8.15日代講	16:00 ~ 17:00 ヨガリラククス ユカリ 23日 リストラティブ(75分)	15:15 ~ 16:15 ヨガリラククス 10.24日 リストラティブ(75分) リカ 17日代講	16:00 ~ 17:00 ヨガリラククス ミズハ	
					17:00 ~ 18:00 ビューティ・ベルヴィス 10日フローダンス ミワ		
18:15 ~ 19:15 体幹コントロールピラティス I マユ	18:30 ~ 19:30 ビューティ・ベルヴィス エツコ	18:15 ~ 19:30 ヨガフロー II リー	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I アキラ	18:00 ~ 19:15 ヨガボディ I 8.22日ヨガフロー I キミ 15.22.29日代講	18:45 ~ 20:00 ヨガフロー I カズエ 2日メディテーション アズサ 23日休講	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I ヤスヨ 3.10日代講	
19:30 ~ 20:30 ヨガリラククス マユミ	19:45 ~ 21:00 ヨガボディ I レン 12日代講	19:45 ~ 20:45 ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ 13.27日 メディテーション(75分) リー	20:00 ~ 21:00 体幹コントロールピラティス I ラム	19:30 ~ 20:30 ヨガリラククス ミズハ	19:45 ~ 20:45 ビューティ・ベルヴィス 1日筋膜ストレッチ整顔 8日姿勢改善ピラティス 15日筋膜ストレッチ美脚 ナオミ	20:00 ~ 21:00 体幹コントロールピラティス I ノブオ 2日代講 23日休講	

★11月4日(日) ビル休電の為、午前中は休講となります。お間違えのないようご注意ください。  
 急なクラスの変更や代講、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、ご来店をお願い致します。