

♡: 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

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
					9:00 ~ 10:15 メディテーション ミュ 8日, 22日) フローII	9:00 ~ 10:15 アロマヨガ フローI ミュ
10:45 ~ 12:00 フローI リオ 31日) 休講	10:45 ~ 12:00 ♡ ボディI ムツミ	10:45 ~ 11:45 ♡ 体幹コントロール ピラティスI リエ	10:45 ~ 12:00 フローI ヒロ 6日) アロマヨガ フローI	10:45 ~ 11:45 ♡ リラックス ルミ	10:30 ~ 11:30 ♡ 代謝アップピラティスI サトミ 1日) 体幹コントロール ピラティスI ♡ 29日) 代謝アップピラティスII 12:00 ~ 13:15 フローI キョウコ 8日, 22日) ボディI ♡	10:30 ~ 11:30 ♡ リラックス リオ
12:15 ~ 13:15 ♡ 体幹コントロール ピラティスI タッチ 31日) 休講	12:15 ~ 13:15 ♡ ビューティ・ベルヴィス エミ	12:00 ~ 13:15 アロマヨガ フローI ミュ 26日) アロマヨガ リラックス ♡	12:15 ~ 13:15 ♡ リラックス ヒロ	12:00 ~ 13:15 フローI ルミ	11:45 ~ 12:45 ♡ 体幹コントロール ピラティスI マリ	
13:30 ~ 14:45 ♡ ボディI ルミ 31日) 休講	13:30 ~ 14:30 ♡ ヨガ ニドラー (寝たまんまヨガ) ミュキ	13:30 ~ 14:30 ♡ ※1 筋膜ストレッチ アキコ 5日, 26日) 美脚 12日) 聖顔 19日) くびれ	13:30 ~ 14:30 ♡ 代謝アップピラティスI サトミ 6日) 体幹コントロール ピラティスI ♡ 27日) 代謝アップピラティスII	13:30 ~ 14:30 ♡ 体幹コントロール ピラティスI ミキ	13:30 ~ 14:30 ♡ リラックス キョウコ	13:15 ~ 14:30 ボディII マリー 9日, 23日) ボディI ♡
24日限定 15:00 ~ 16:15 アロマヨガ フローI ルミ	<p>----- 【 営業時間 】 -----</p> <p>月 10:15 ~ 15:15 火 10:15 ~ 15:00 18:15 ~ 21:30 水木金 10:15 ~ 15:00 18:15 ~ 21:45 土日 8:30 ~ 16:30</p> <p>※ご予約、ご見学、各種お手続きは 上記時間内にお問い合わせください</p>				14:45 ~ 16:00 ♡ ボディI テヒロ 8日, 22日) アロマヨガ フローI	15:00 ~ 16:00 ♡ ビューティ・ベルヴィス マユミ
			<p>~ 年末年始営業日のお知らせ ~</p> <p>12月31日 ~ 1月3日は、年末年始休業日とさせていただきます。</p> <p>新年は1月4日から営業致します。</p>			
					<p>~ お知らせ ~</p> <p>※1 筋膜ストレッチは男性、マタニティの方は受講できません。</p> <p>※ 急な代講やスケジュールの変更もご致します。詳しくはWEB予約システムでご確認下さい。</p>	
	18:45 ~ 19:45 ♡ リラックス リオ	18:45 ~ 20:00 フローI ルミ	18:45 ~ 19:45 ♡ 体幹コントロール ピラティスI マリ	18:45 ~ 19:45 ♡ ビューティ・ベルヴィス マユミ		
	20:00 ~ 21:00 ♡ 体幹コントロール ピラティスI サオリ	20:15 ~ 21:15 ♡ アロマヨガ リラックス ルミ 26日) ヨガ ニドラー (寝たまんまヨガ) ♡	20:00 ~ 21:15 フローI アサミ	20:00 ~ 21:15 ♡ ボディI ユウキ		