

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 (フローⅠ) アケミ		8:30～9:45 ヨガフローⅠ マサ						8:15～9:30 ヨガボディⅡ ケイコ			
10:45～12:00 ヨガフローⅠ ユミコ		10:30～11:45👤 ヨガボディⅠ マレ		10:30～11:30👤 ヨガリラックス ミサ	10:30～11:30 ママヨガ ユミコ	10:45～11:45👤 ビューティ・ベルヴィス アヤ	10:30～11:30👤 体幹コントロール ピラティスⅠ カオリン	10:30～11:45 ヨガフローⅠ ケイコ	10:30～11:30👤 姿勢改善ピラティス シマ	10:00～11:15 ヨガフローⅠ ケイコ	10:00～11:00👤 体幹コントロール ピラティスⅠ チエコ	10:15～11:15👤 ビューティ・ベルヴィス チアキ	10:00～11:15 ヨガフローⅡ ユウコ
	11:00～12:00👤 体幹コントロール ピラティスⅠ レイコ										11:45～13:00👤 メンズヨガ(男性限定) (ボディⅠ) シュウ	11:45～12:45👤 ヨガリラックス ユウコ	
12:30～13:30👤 アロマヨガリラックス (60分) ヤスコ		12:15～12:45👤 チェアヨガ ～着替えずにできる30分ヨガ マレ			12:00～13:00 産後リカバリーヨガ マイコ	12:15～13:30👤 ヨガボディⅠ アケミ	12:15～13:15 産後リカバリー ピラティス カオリン	12:30～13:45(7,21日) マタニティヨガ マレ		12:00～13:00👤 代謝アップピラティスⅠ (1,15日)カオリン (8,22日)シマ			
		13:30～14:30👤 代謝アップピラティスⅠ チエコ		13:45～14:45👤 体幹コントロール ピラティスⅠ スマコ				12:30～13:30(14,28日) マタニティピラティス		12:00～13:00(29日) 13:30～14:30👤 ヨガリラックス シュウ		13:15～14:30👤 ヨガボディⅠ ユミコ	13:30～14:30👤 姿勢改善ピラティス シマ
14:00～15:00👤 ビューティ・ベルヴィス チアキ						14:00～15:00 体幹コントロール ピラティスⅡ チエコ		14:15～15:30👤 ヨガボディⅠ マサ					
		15:00～16:00👤 ヨガリラックス		15:15～16:15(5日)👤 ビューティ・ベルヴィス チアキ						15:00～16:00👤 ビューティ・ベルヴィス (1,15,29日)アヤ (8,22日)チアキ		15:00～16:00👤 体幹コントロール ピラティスⅠ シマ	
		15:00～16:00(25日)👤 ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ トモ		15:15～16:30(12,19日)👤 ヨガボディⅠ 15:15～16:30(26日) ヨガボディⅡ ユウコ						16:30～17:30(1,15,29日)👤 ベルヴィス・フローダンス アヤ		16:30～17:45 ヨガフローⅠ	
										16:30～17:30👤 筋膜ストレッチ		16:30～17:45(23日) ヨガメディテーション シュウ	
						17:00～18:15👤 ヨガボディⅠ ユウコ					17:00～18:00(8,22日) 体幹コントロール ピラティスⅡ レイコ		
18:30～19:45👤 ヨガボディⅠ ケイコ	18:30～19:30👤 ビューティ・ベルヴィス チアキ	18:30～19:45 アヌサラインスパイアド ヨガⅡ マサ	18:45～19:45 代謝アップピラティスⅡ シマ	18:30～19:45 ヨガフローⅠ マレ	19:00～20:00👤 代謝アップピラティスⅠ チエコ	18:45～19:45👤 ビューティ・ベルヴィス ヨウコ	18:45～19:45👤 体幹コントロール ピラティスⅠ シマ	18:45～19:45👤 アロマヨガリラックス (60分) ヤスコ	18:30～19:45 ヨガフローⅡ マサ				
20:15～21:15👤 体幹コントロール ピラティスⅠ タカヨ	20:00～21:00👤 ヨガリラックス アヤ	20:15～21:15👤 ビューティ・ベルヴィス ヨウコ	20:15～21:30 アロマヨガフローⅠ ユミコ	20:15～21:30👤 ヨガボディⅠ マレ		20:15～21:30 アヌサラインスパイアド ヨガⅠ ユミコ	20:15～21:15👤 ヨガリラックス シュウ	20:15～21:30 ヨガボディⅡ マサ		【トレーニングコース】 シニアヨガ・ティーチャートレーニングコース【ヤスシ】 第1回 12月3日(月) 10:30～17:30(B) 第2回 12月4日(火) 10:30～17:30(B)			

★年末年始の営業について★

12月29日(土)ノ通常営業
12月30日(日)ノ年末特別スケジュール(午前中のみ営業)
12月31日(月)～2019年1月3日(木)ノ年末年始休業日
1月 4日(金)ノ年始特別スケジュール(午前中のみ営業)
1月 5日(土)ノ通常営業開始

12月24日(月祝)特別スケジュール

A	B
10:45～12:00 ヨガフローⅠ【ユミコ】	11:00～12:00👤 体幹コントロールビラティスⅠ【レイコ】
12:30～13:30👤 アロマヨガ リラックス【ヤスコ】	14:00～15:15👤 ヨガボディⅠ【ヤスコ】
14:00～15:00👤 ビューティ・ベルヴィス【チアキ】	
15:45～16:45👤 代謝アップビラティスⅠ【タカヨ】	

12月30日(日)特別スケジュール

A	B
10:30～12:30 【ワークショップ】太陽と月のヨガ 【マレ、マサ】	10:00～11:00👤 ビューティ・ベルヴィス【チアキ】
	11:30～12:30👤 姿勢改善ビラティス【カオリン】