

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT	SUN
A		B		A		B		A		A	
				7:15 ～ 8:15 ウェイクアップ （ヨガフローⅠ） ヨウコ						9:15 ～ 10:15 ㊞ アロマヨガ リラックス （60分） マヤ	
		10:00 ～ 11:00 ㊞ リラックス 11,25日）アロマリラックス カズエ		10:30 ～ 11:45 ㊞ ボディⅠ サチ		10:30 ～ 11:30 ㊞ ビューティ・ベルヴィス アサナ				10:30 ～ 11:30 ㊞ リラックス アヤ	10:45 ～ 12:00 フローⅠ マヤ
		11:45 ～ 13:00 マタニティ・ヨガ ナツコ		11:15 ～ 12:30 リストラティブヨガ 4,18日のみ カズエ		11:15 ～ 12:15 体幹コントロール ピラティス 4,18日 Ⅱ 11,25日のみⅠ ㊞ ムツミ		11:45 ～ 13:00 フローⅠ 27日）フローⅡ ヒロミ		11:00 ～ 12:00 ㊞ 体幹コントロール ピラティスⅠ サチコ	11:45 ～ 13:00 ㊞ ボディⅠ 22日）ボディⅡ アヤコ
12:00 ～ 13:00 ㊞ ビューティ・ベルヴィス アサナ										13:30 ～ 14:30 ㊞ ビューティ・ベルヴィス 22日）フローダンス アサナ	12:30 ～ 13:30 ㊞ 2日）体幹コントロール ピラティスⅠ クミコ 9日）体幹コントロール ピラティスⅠ カナコ 16日）体幹コントロール ピラティスⅠ クミコ 23日）リストラティブ カズエ
13:30 ～ 14:30 ㊞ 体幹コントロール ピラティスⅠ 24日）体幹コントロール ピラティスⅡ クミコ		13:00 ～ 14:15 ㊞ ボディⅠ 11日）ボディⅡ アヤコ		13:30 ～ 14:30 ㊞ ビューティ・ベルヴィス アキコ		13:15 ～ 14:15 ㊞ 体幹コントロール ピラティスⅠ 6日）はじめてのピラティス ムツミ		13:00 ～ 14:00 ㊞ リラックス 28日）ニドラー アヤコ		15:15 ～ 16:30 フローⅠ アヤコ	14:00 ～ 15:15 ボディⅡ アヤ
14:45 ～ 16:00 フローⅠ タン				15:00 ～ 16:15 リストラティブ カナコ 12日）マデーション アヤコ		14:45 ～ 15:45 ㊞ アロマヨガ リラックス （60分） マヤ		14:45 ～ 16:00 ㊞ ボディⅠ ヨウ		17:00 ～ 18:00 ㊞ 体幹コントロール ピラティスⅠ ヒトミ	
18:45 ～ 20:00 アロマヨガフローⅠ サチ		18:30 ～ 19:45 ㊞ ボディⅠ 4日）マデーション サチ		18:30 ～ 19:30 ㊞ リラックス 12日）ニドラー アヤコ		18:30 ～ 19:30 ㊞ ビューティ・ベルヴィス アサナ		18:45 ～ 20:00 フローⅠ ナツコ		※代行・休講・祝日スケジュールは スタジオにて掲示しているスケジュールを ご確認ください。	
		18:45 ～ 19:45 ㊞ 体幹コントロール ピラティス4,18日Ⅰ 11,25日Ⅱ サチコ				19:00 ～ 20:15 ボディⅡ 12日）ボディⅢ アヤ		18:45 ～ 20:00 ボディⅡ ヒデ			
20:15 ～ 21:15 ㊞ リラックス アコ		20:00 ～ 21:00 ㊞ ビューティ・ベルヴィス 4日）フローダンス アサナ		20:00 ～ 21:00 ㊞ 体幹コントロール ピラティスⅠ 12,26日 サチコ 5,19日 ムツミ		19:45 ～ 20:45 ㊞ リラックス ヨウコ		20:15 ～ 21:30 ㊞ ボディⅠ アヤ		2018年12月29日～2019年1月3日は 年末年始のお休みとなります。 2018年12月28日（金）・2019年1月4日（金）は 特別スケジュールとなりますので、 詳細は店頭・ブログをご確認ください。	

※代行・休講・祝日スケジュールは
スタジオにて掲示しているスケジュールを
ご確認ください。

2018年12月29日～2019年1月3日は
年末年始のお休みとなります。

2018年12月28日(金)・2019年1月4日(金)は
特別スケジュールとなりますので、
詳細は店頭・ブログをご確認ください。