

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN		
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	
14日10:00~11:00 📍 代謝アップ ピラティス I ミユキ ※3	10:45 ~ 12:00 メディテーション タダヒコ ※2		10:15 ~ 11:30 シヴァナンダヨガ II ノリコ	10:45 ~ 11:45 📍 ビューティ・ ベルヴィス サエ			10:30 ~ 11:45 第1,3,5週) フロー II 第2,4週) ボディ III リッコ		10:30 ~ 11:30 ママヨガ リッコS 4日) 11:00~12:00 📍 代謝アップピラティス I ミユキ※3		9:15 ~ 10:30 📍 ボディ I マッコ	10:00 ~ 11:15 5日) 筋膜ストレッチ~ くひれ~ リエコ 12日) フロー II タダヒコ 19日) ボディ III トモコ 26日) フロー III リッコ	9:00 ~ 10:15 フロー I サユリ	※2019年1月より、トレ ニングコース・ワーク ショップ・単発クラスを 開催します。
11:15 ~ 12:15 📍 ビューティ・ ベルヴィス ミユキ		11:00 ~ 12:00 📍 体幹コントロール ピラティス I ミユキ			11:00 ~ 12:00 📍 体幹コントロール ピラティス I ミカ	11:00 ~ 12:00 📍 体幹コントロール ピラティス I カズエ		11:00 ~ 12:15 フロー I ミユ		11:00 ~ 12:00 📍 アロマヨガ リラククス マッコ	11:30 ~ 12:30 📍 体幹コントロール ピラティス I ミユキ	11:00 ~ 12:00 📍 体幹コントロール ピラティス I ノリコ		
12:30 ~ 13:45 フロー II タダヒコ	12:30 ~ 13:30 体幹コントロール ピラティス II ミユキ ※2	12:30 ~ 13:00 📍 チェアヨガ サナ	12:00 ~ 13:15 マタニティヨガ ミサト	12:15 ~ 13:15 📍 リラククス カオルコ	12:15 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティス II ミカ	12:15 ~ 13:30 📍 第1,3,5週) ボディ I 第2,4週) フロー I リッコ	12:15 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティス II マリコ	12:45 ~ 13:45 📍 ビューティ・ベルヴィス 第3週) 筋膜ストレッチ ~美脚 アキコ	12:15 ~ 13:15 産後リカバリーヨガ リッコS 4日) 12:30~13:30 代謝アップピラティス II ミユキ※3	12:30 ~ 13:45 フロー I アズサ		12:30 ~ 13:45 第1,3,5週) ボディ 第2,4週) フロー II リッコ	12:30 ~ 13:30 6日) 体幹コントロ ールピラティス II ノリコ	
		13:30 ~ 14:45 📍 ボディ I サナ		13:30 ~ 14:45 アロマヨガ フロー I カオルコ	13:45 ~ 14:45 📍 体幹コントロール ピラティス I カズエ							13:00 ~ 14:00 体幹コントロール ピラティス II ミユキ		
14:00 ~ 15:15 📍 ボディ I ノブ			14:00 ~ 15:00 産後リカバリー ピラティス マユ			14:00 ~ 15:00 📍 ヨガニドラー ~寝たままヨガ マミ	14:00 ~ 15:15 マタニティヨガ サユリ	14:15 ~ 15:30 リストラティブヨガ サユリ	14:15 ~ 15:30 📍 ボディ I ケイ ※1	14:15 ~ 15:30 フロー II アズサ	14:30 ~ 15:30 📍 はじめての ピラティス カズエ	14:15 ~ 15:30 📍 ボディ I リッコ	14:15 ~ 15:30 📍 ボディ I リッコ	
15:45 ~ 16:45 📍 リラククス ミサト	15:30 ~ 16:30 📍 第1,3,5週) ビュー ティ・ベルヴィス 第2,4週) 筋膜スト レッチ~整顔 リエコ※2	15:00 ~ 16:00 📍 リラククス ノゾミ		15:15 ~ 16:30 📍 ボディ I ノリ		15:30 ~ 16:45 アロマヨガ フロー I キコ		16:00 ~ 17:00 バランスボール ピラティス カズエ	4日) 16:00~17:15 アロマフロー I サユリ ※3	16:00 ~ 17:00 📍 リラククス ヨリコ	15:45 ~ 16:45 📍 体幹コントロール ピラティス I カズエ	16:00 ~ 17:00 📍 リラククス 最終週) ヨガニド ラー ~寝たままヨガ ツノチエ	16:00 ~ 17:00 📍 リラククス 最終週) ヨガニド ラー ~寝たままヨガ ツノチエ	
	18:30 ~ 19:30 📍 姿勢改善ピラティス タケマサ ※4	18:30 ~ 19:45 フロー I マユミ	18:45 ~ 19:45 体幹コントロール ピラティス II マリコ	18:30 ~ 19:45 フロー I タダヒコ ※2	18:30 ~ 19:30 📍 体幹コントロール ピラティス メグミ	18:30 ~ 19:30 📍 ビューティ・ベルヴィス 第1週) 筋膜ストレッチ ~くひれ 第3週) フローダンス マサコ	18:30 ~ 19:30 📍 リラククス ジェーン	18:30 ~ 19:45 📍 ボディ I ミヤビ ※4	18:30 ~ 19:30 📍 体幹コントロール ピラティス I 第2,4週) 体幹コント ロールピラティス II ナオコ ※4	17:15 ~ 18:15 📍 ビューティ・ ベルヴィス マユミ		17:15 ~ 18:30 アロマヨガ フロー I ツノチエ		
19:00 ~ 20:15 フロー II ユキ ※4														
19:45 ~ 20:45 📍 代謝アップ ピラティス I タケマサ ※4	20:00 ~ 21:00 📍 リラククス 最終週) ヨガニドラー ~寝たままヨガ マユミ	20:00 ~ 21:00 📍 体幹コントロール ピラティス I マリコ	20:00 ~ 21:15 メディテーション 第1,3,5週 リラククス 📍 (60分) タダヒコ ※2	19:45 ~ 20:45 23日) 体幹コントロール ピラティス II メグミ	19:45 ~ 21:00 第1,3,5週) アシュタンガ I 第2,4週) アシュタンガ II ジェーン	20:00 ~ 21:15 📍 ボディ I ユキコ		20:00 ~ 21:00 📍 リラククス ミヤビ ※4	19:45 ~ 20:45 📍 体幹コントロール ピラティス I 第1,3,5週) 体幹コント ロールピラティス II ナオコ ※4					