

☝: 未経験者におすすめ

■ ヨガ 60分、75分

■ ウェイクアップ 60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
	7:30 ~ 8:30 ウェイクアップ (ヨガリラックス) トモミ		7:30 ~ 8:30 ウェイクアップ (ヨガフロー I) ユウキ			
	9:30 ~ 10:45 ヨガボディ I ヒカル					9:30 ~ 10:45 ヨガフロー I アキナ
11:30 ~ 12:45 ヨガフロー II フェイ	11:00 ~ 12:00 バランスボール ピラティス ヒロミ	10:30 ~ 11:30 ビューティ・ベルヴィス トモヨ	11:00 ~ 12:15 ヨガボディ I マリコ	11:00 ~ 12:00 筋膜ストレッチ 11日) くびれ 18日) 美脚 25日) 整顔 アヤコ ※4日休講	10:00 ~ 11:15 ヨガボディ I ユミコ	11:15 ~ 12:15 ビューティ・ベルヴィス キヨコ
13:15 ~ 14:30 ヨガフロー I フェイ	12:30 ~ 13:30 8,22日) ヨガリラックス 15,29日) アロマヨガ リラックス アヤ	12:00 ~ 13:15 ヨガボディ I エリコ	12:45 ~ 14:00 10,24日) ヨガフロー I 17,31日) アロマヨガ フロー I マリコ	12:30 ~ 13:45 ヨガボディ I 25日) ヨガボディ II ナナエ	11:45 ~ 12:45 ビューティ・ベルヴィス ヨウコ	13:00 ~ 14:15 ヨガボディ I レン
15:00 ~ 16:00 ビューティ・ベルヴィス サエ ※14日) ベルヴィス・ フローダンス ミワ		13:30 ~ 14:45 シヴァナンダヨガ I ノリコ	14:30 ~ 15:30 エクササイズローラー ピラティス タケマサ	14:15 ~ 15:30 4,18日) ヨガフロー I 11,25日) アロマヨガ フロー I ヤスヨ	13:15 ~ 14:30 5,19日) アロマヨガ フロー I 12,26日) ヨガフロー I ヤスヨ	14:45 ~ 15:45 代謝アップピラティス I マナミ
16:45 ~ 17:45 メンズピラティス (体幹コントロール ピラティス I) ハク ※14日のみ				15:45 ~ 16:45 バランスボール ピラティス マミ ※4日のみ	15:00 ~ 16:15 ヨガボディ II 26日) ヨガフロー II ノブ	16:15 ~ 17:15 ヨガリラックス ジュンコ
		17:00 ~ 18:00 体幹コントロール ピラティス I マユ			17:00 ~ 18:00 体幹コントロール ピラティス I ハク	
18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I サチ ※14日休講	18:00 ~ 19:00 体幹コントロール ピラティス I マサコ	18:30 ~ 19:45 ヨガボディ I ミワ	18:45 ~ 20:00 アシュタンガヨガ I チヒロ	18:30 ~ 19:30 11,25日) 代謝アップ ピラティス I 18日) バランスボール ピラティス マミ ※4日休講		
20:15 ~ 21:15 体幹コントロール ピラティス I キョンシツ ※14日休講	19:15 ~ 20:15 ヨガリラックス マサト	20:15 ~ 21:15 ビューティ・ベルヴィス ニノ	20:15 ~ 21:15 10,24日) ヨガニドラー 〜寝たままヨガ 17,31日) ヨガリラックス チヒロ	20:00 ~ 21:15 ヨガボディ I 25日) ヨガボディ II マリー ※4日,11日休講		
	20:30 ~ 21:45 ヨガフロー I ※22日) メンズヨガ (ヨガボディ I) マサト			20:00 ~ 21:30 WS ヨガ トモコ ※11日のみ		

★年始のスケジュール★

1/3(木) までお休みさせていただきます。
年始は通常スケジュールとは異なりますので、
ご確認をお願い致します。

★4日(金), 14日(月・祝)は通常スケジュールと異なります★

4日(金)

12:30~13:45 ヨガボディ I (ナナエ)
14:15~15:30 ヨガフロー I (ヤスヨ)
15:45~16:45 バランスボールピラティス (マミ)

14日(月・祝)

11:30~12:45 ヨガフロー II (フェイ)
13:15~14:30 ヨガフロー I (フェイ)
15:00~16:00 ベルヴィス・フローダンス (ミワ)
16:45~17:45 メンズピラティス (ハク)

★時間、クラス変更★

毎週月曜日

11:30~12:45 ヨガフロー II (フェイ)
13:15~14:30 ヨガフロー I (フェイ)
15:00~16:00 ビューティ・ベルヴィス (サエ)

毎週水曜日

13:30~14:45 シヴァナンダヨガ I (ノリコ)

毎週木曜日

12:45~14:00 第1, 3, 5週 アロマヨガフロー I
第2, 4週 ヨガフロー I (マリコ)

毎週金曜日

20:00~21:45 ヨガボディ I (マリー)
※最終週のみ、ヨガボディ II