

- ヨガ 60分、75分
- ピラティス 60分
- ビューティ・ベルヴィス 75分
- ウェイクアップ 60分
- ジャイロキネシス 60分
- マタニティ、ママ 60分、75分

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 (ヨガフロー I) カオリ 2日) 休講									
				10:00 ~ 11:00 📌 アロマヨガ リラックス (60分) ヤスヨ 2日) 休講				10:30 ~ 11:45 アシュタンガヨガ I 10,24日) アシュタンガヨガ II トモヒロ 3日) 休講					
11:00 ~ 12:15 ヨガボディ II ユカリ	12:00 ~ 13:00 📌 筋膜ストレッチ ~ 7日) 整顔 14日) くびれ 21日) 美脚 28日) ビューティ・ベルヴィス ニノ		11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロー I カヨ 1日) 休講	11:30 ~ 12:45 アロマヨガ フロー I キコ 2日) 休講		11:00 ~ 12:00 バランスボールピラティス レナ 3日) 休講		11:30 ~ 12:30 📌 エクササイズローラーピラティス 25日) 姿勢改善ピラティス ヒロコ 4,18日) 代講	11:00 ~ 12:00 ママヨガ サイコ	11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I カヨ	11:00 ~ 12:00 ジャイロキネシス ヤスヨ	11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス II ヤスヨ	11:30 ~ 12:30 📌 ヨガリラックス フェイ
13:00 ~ 14:00 📌 体幹コントロール ピラティス I マユ			13:00 ~ 14:00 📌 ヨガリラックス カヨ 1日) 休講	13:15 ~ 14:15 📌 体幹コントロールピラティス I 30日) 体幹コントロールピラティス II ヨウコ 2日) 休講				祝日のみクラス変更あり 12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I 4日) アロマヨガフロー I サイコ		12:30 ~ 13:30 📌 ヨガリラックス カヨ		12:30 ~ 13:45 ヨガフロー II トモ	13:15 ~ 14:15 📌 体幹コントロール ピラティス I キョンシツ
	14:30 ~ 15:30 マタニティピラティス マユ		14:15 ~ 15:15 📌 ビューティ・ベルヴィス 29日) 筋膜ストレッチ ~ くびれ ミワ 1日) 休講		14:30 ~ 15:30 📌 ヨガリラックス サナ 2日) 休講	14:00 ~ 15:00 産後リカバリーピラティス サオリ 3日) 休講	14:30 ~ 15:45 マタニティヨガ ミツホ 3日) 休講		15:00 ~ 16:00 📌 ヨガリラックス カヨ 4日) 休講	14:00 ~ 15:00 📌 体幹コントロール ピラティス I サトミ	13:30 ~ 14:45 📌 ヨガボディ I マユミ 5日) 代講	14:15 ~ 15:30 ヨガフロー I チヒロ	14:45 ~ 16:00 アロマヨガ フロー I キコ
祝日のみ時間変更あり 16:00 ~ 17:00 バランスボールピラティス 14日) 14:45 ~ 15:45 ヤスヨ 28日) 代講	16:15 ~ 17:15 📌 ヨガリラックス ハッチ	16:30 ~ 17:30 体幹コントロール ピラティス II イクコ 1日) 休講				16:15 ~ 17:30 📌 ヨガボディ I 10日) 16:15 ~ 17:15 ヨガニドラー ~寝たままヨガ カコ 3日) 休講		祝日のみ時間変更あり 16:15 ~ 17:15 📌 筋膜ストレッチ ~ 11日) くびれ 26日) 代謝アップピラティス II 4,25日) ビューティ・ベルヴィス キョウコ 4日) 14:00 ~ 15:00		15:30 ~ 16:30 代謝アップピラティス I 📌 26日) 代謝アップピラティス II サトミ	15:15 ~ 16:30 ヨガメディテーション ハッチ	15:45 ~ 16:45 📌 ビューティ・ベルヴィス 6,20日) ニノ 13日) ナオミ 27日) フロダンス (ナオミ)	16:30 ~ 17:30 📌 ヨガニドラー ~寝たままヨガ キコ
				<b>受付開始時間は 17:45~となります。</b>						16:45 ~ 17:45 📌 ヨガリラックス ヤスヨ	17:00 ~ 18:15 ヨガフロー II ハッチ		
18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I アッコ 14日) 休講	19:15 ~ 20:15 📌 筋膜ストレッチ ~ 7日) 整顔 21日) 美脚 28日) ビューティ・ベルヴィス ニノ 14日) 休講	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラティス I 📌 8,22日) 体幹コントロールピラティス II 1日) 休講	18:45 ~ 19:45 📌 ビューティ・ベルヴィス 22日) 筋膜ストレッチ ~ 美脚 キョウコ 1日) 休講	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー II カヨ 2日) 休講	18:30 ~ 19:30 ヨガリラックス 📌 30日) 18:30 ~ 19:45 ヨガメディテーション カコ 2日) 休講	18:45 ~ 19:45 📌 筋膜ストレッチ ~ 10日) くびれ 17日) 美脚 24日) 整顔 31日) ビューティ・ベルヴィス ノリコ 3日) 休講	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー II アキラ 3日) 休講	18:30 ~ 19:30 代謝アップピラティス I 11,25日) 代謝アップピラティス II アユミ 4日) 休講	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I ユカリ 4日) 休講				
20:00 ~ 21:15 ヨガボディ II マミ 14日) 休講		20:00 ~ 21:15 📌 ヨガボディ I ハッチ 1日) 休講		20:00 ~ 21:00 📌 アロマヨガ リラックス (60分) カヨ 2日) 休講		20:15 ~ 21:15 📌 エクササイズローラーピラティス 10,24日) 姿勢改善ピラティス アユミ 3日) 休講	20:00 ~ 21:15 ヨガフロー I アキラ 3日) 休講	19:45 ~ 21:00 アシュタンガヨガ I 11,25日) アシュタンガヨガ II トモヒロ 4日) 休講	20:00 ~ 21:00 📌 ヨガニドラー ~寝たままヨガ ユカリ 4日) 休講				

**年末年始の営業時間のご案内**

12/30(日)10:30~16:00  
31(月) 休み  
1/1(火) "  
2(水) "  
3(木) "  
4(金) 10:30~15:00

**急なクラス変更や代講、休講になることが  
ございます。**

詳細はweb予約フォームでご確認の上、  
ご来店をお願いいたします。