

近隣の名古屋グローバルゲートスタジオも
同一料金でご利用いただけます。

👉: 未経験者におすすめ

🟡 ヨガ 60分、75分
🟢 ピラティス 60分
🟣 ビューティ・ベルヴィス 60分
🟠 ウェイクアップ 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
		7:30 ~ 8:30 ウェイクアップ (フローI) アケミ			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
	11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス I レイコ					10:00 ~ 11:15 体幹コントロール ピラティス I チエコ
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		12:15 ~ 13:15 産後リカバリー ピラティス カオリン	12:30 ~ 13:45(18日) マタニティヨガ マレ 12:30 ~ 13:30(11,25日) マタニティピラティス カオリン	11:45 ~ 13:00 メンズヨガ(男性限定) ヨガリラックス ユウコ 11:45 ~ 12:45 ヨガリラックス ユウコ
	13:30 ~ 14:30 代謝アップピラティス I チエコ		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	12:00 ~ 13:00 代謝アップピラティス I (5,19日)カオリン (12日)シマ 12:00 ~ 13:00(26日) 代謝アップピラティス II シマ	11:45 ~ 12:45 ヨガリラックス ユウコ
14:00 ~ 15:00 ビューティ・ベルヴィス チアキ		13:45 ~ 14:45 体幹コントロール ピラティス I スマコ		14:00 ~ 15:00 体幹コントロール ピラティス II チエコ	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
	15:00 ~ 16:00 ヨガリラックス 15:00 ~ 16:00(29日) ヨガニドラー ~寝たままヨガ トモ	15:15 ~ 16:30 ヨガボディ I 15:15 ~ 16:30(30日) ヨガボディ II ユウコ			14:15 ~ 15:30 ヨガボディ I マサ	13:30 ~ 14:30 姿勢改善ピラティス シマ
					15:00 ~ 16:00 ビューティ・ベルヴィス (5,19日)アヤ (12日)チアキ 15:00 ~ 16:00 姿勢改善ピラティス (26日)シマ	15:00 ~ 16:00 体幹コントロール ピラティス I シマ ※27日: Bスタジオにて開催
					16:30 ~ 17:30(5,19日) ベルヴィス・フロード アヤ 16:30 ~ 17:30 筋膜ストレッチ くひれ(12日) 美脚(26日) チアキ	16:30 ~ 17:45 ヨガフロー I 16:30 ~ 17:45(27日) ヨガボディ II シュウ ※27日: Bスタジオにて開催
			17:00 ~ 18:15 ヨガボディ I ユウコ		17:00 ~ 18:00(12,26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 アスサラインスバイド ヨガ II マサ	18:45 ~ 19:45 ヨガフロー I マレ	18:30 ~ 19:45 代謝アップピラティス I チエコ	18:45 ~ 19:45 アロマヨガ リラックス (60分) ヤスコ ※18日: Bスタジオにて開催	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー II マサ ※18日: 休講
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 ユウコ	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	18:45 ~ 19:45 ビューティ・ベルヴィス ユウコ 18:45 ~ 19:45 体幹コントロール ピラティス I シマ	【ワークショップ】 4日(金) 10:30~13:00(A) 新春! 108太陽礼拝【ケイコ】 4日(金) 13:30~14:00(B) ピラティストレーニングコース無料説明会【カオリン】 18日(金) 19:00~20:30(A) ヤスシのハタヨガ研究室 in 名古屋【ヤスシ】 27日(日) 15:00~18:00(A) ヨガと共感コミュニケーション(NVC)についての基礎知識を学ぶ【キヤット・マッカーシー】

★年末年始の営業について★

12月29日(土) / 通常営業
12月30日(日) / 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) / 年末年始休業日
1月 4日(金) / 年始特別スケジュール(午前中のみ営業)
1月 5日(土) / 通常営業

1月4日(金) 特別スケジュール

A 10:30 ~ 13:00 【ワークショップ】 新春! 108太陽礼拝【ケイコ】	B 11:00 ~ 12:00 姿勢改善ピラティス【シマ】 12:30 ~ 13:30 体幹コントロールピラティス I【シマ】
---	---

1月14日(月祝) 特別スケジュール

A 10:45 ~ 12:00 ヨガボディ I【ユミコ】 12:30 ~ 13:45 アロマヨガ フロー I【ヤスコ】 14:15 ~ 15:15 ビューティ・ベルヴィス【チアキ】 15:45 ~ 16:45 ヨガ リラックス【ケイコ】	B 11:00 ~ 12:00 体幹コントロールピラティス I【レイコ】 14:00 ~ 15:15 ヨガ フロー II【ケイコ】
--	---