

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
	10:45 ~ 12:00 メディテーション タダヒコ		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		9:15 ~ 10:30 📍 ボディ I マッコ	10:00 ~ 11:15 2日) メディテーション タダヒコ 9日) ボディ II リッコ 16日) フロー II タダヒコ 23日) フロー III リッコ ※3	9:00 ~ 10:15 フロー I サユリ	※2019年1月より 日曜スタジオにつきま しては、トレーニング コース・ワークショップ ・単発クラスを開催い たします。
11:15 ~ 12:15 📍 ビューティ・ベルヴィス ミュキ		11:00 ~ 12:00 📍 体幹コントロール ピラティス I ミュキ		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 ミュ		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 ミュキ	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 ミュキ	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) 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 ～整顔 アキコ	12:15 ~ 13:15 産後リカバリーヨガ リッコS	12:30 ~ 13:45 フロー I アズサ		12:30 ~ 13:45 第1,3,5週) ボディ II 第2,4週) フロー II リッコ	
		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 ミュキ		
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	14:15 ~ 15:30 フロー II アズサ	14:30 ~ 15:30 📍 体幹コントロール ピラティス I カズエ	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～くびれ リエコ ※3	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		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 II カズエ ※1	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	
											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	
											<p>👉ワークショップ</p> <p>11日(月・祝) 14:00-15:30 @Bスタジオ 【音の響きを味わうマントラ瞑想～シヴァ神に捧げるマントラ～】サユリ</p> <p>24日(日) 14:00-15:30 @Bスタジオ 【今知っておくべきピラティスの基礎～ピラティス用語を体験しよう～】タケマサ</p> <p>👉トレーニングコース</p> <p>10日(日)、17日(日) 10:00～16:00 @Bスタジオ 【チェアヨガ・トレーニングコース】アズサ</p> <p>👉トレーニングコース体験クラス付き説明会</p> <p>3日(日) 14:00～15:00 @Bスタジオ 【呼吸法ベーシックコース】タダヒコ</p> <p>24日(日) 16:00～17:30 @Bスタジオ 【短期集中全米ヨガアライアンスRYT200時間】キミ</p> <p>※1・・・2月～クラス内容、開催時刻、インストラクター、スタジオ等が変更となります。 ※2・・・トレーニングコースやワークショップによる休講や時刻変更の場合がございます。 ※3・・・特別スケジュールとなります。開催日・クラス内容をご確認ください。 ※4・・・祝日18:00以降のクラスは休講です。(年末年始含む:短縮営業)</p> <p>※天候やインストラクターの都合により、急な代講、休講になることがあります。 詳しくはWeb予約システムをご確認ください。 ※筋膜ストレッチのクラスは男性、マタニティの方はご受講できません。</p>		
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		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	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				