

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	9:15 ~ 10:30 ヨガフロー II ハッチ	9:30 ~ 10:45 ヨガボディ I マサト				9:15 ~ 10:15 体幹コントロール ピラティスII エリ
10:30 ~ 11:45 ヨガボディ I ヨシミ	10:45 ~ 11:45 ヨガリラックス ハッチ		10:30 ~ 11:30 アロマヨガリラックス サイコ	10:30 ~ 11:30 体幹コントロール ピラティス I ヒロコ	10:30 ~ 11:45 ヨガフロー I ハッチ	10:30 ~ 11:30 体幹コントロール ピラティス I エリ
12:00 ~ 13:15 ヨガフロー I ヨシミ	12:15 ~ 13:15 ビューティ・ベルヴィス キヨコ	11:00 ~ 12:00 ビューティ・ベルヴィス アヤコ	12:15 ~ 13:15 産後リカバリーヨガ サイコ	11:00 ~ 12:00 ヨガリラックス 28日) ヨガメディテーション カコ	12:45 ~ 13:45 産後リカバリーヨガ アヤ	11:45 ~ 13:00 ヨガボディ I ジュンコ
	13:45 ~ 15:00 ヨガボディ I ミヤビ	14:00 ~ 15:00 体幹コントロールピラティス I タケマサ ※2月限定クラス	13:15 ~ 14:15 体幹コントロールピラティス I エリ	12:30 ~ 13:45 ヨガフロー I カコ	12:30 ~ 13:30 ママヨガ ユマ	13:30 ~ 14:45 アロマヨガ フロー I マリコ
14:00 ~ 15:00 アロマヨガ リラックス ヤッコ	15:15 ~ 16:15 ヨガリラックス 12、26日) ヨガニドラー ～夜たまんまヨガ ミヤビ	14:30 ~ 15:30 体幹コントロールピラティス II キイ	14:15 ~ 15:15 7日) 筋膜ストレッチ～整頓 14日) 筋膜ストレッチ～くびれ 21日) 筋膜ストレッチ～美脚 28日) ビューティ・ベルヴィス			15:00 ~ 16:15 ヨガフロー II ナオ
		16:00 ~ 17:00 ヨガリラックス シュリ				15:30 ~ 16:30 代謝アップピラティス I タケマサ
						16:45 ~ 17:45 ヨガ リラックス ナオ
						16:45 ~ 17:45 エクササイズローラー ピラティス I 9、23日) 体幹コントロール ピラティスII タケマサ
18:15 ~ 19:30 ヨガボディ I シュリ	18:30 ~ 19:30 代謝アップピラティス I 12、26日) 体幹コントロール ピラティス I タケマサ	18:00 ~ 19:00 ヨガニドラー～夜たまんまヨガ 13、27日) ヨガリラックス ヤッコ	18:30 ~ 19:30 アロマヨガ リラックス エリコ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I ユッキー	18:00 ~ 19:00 体幹コントロール ピラティス I ユミ	
	18:45 ~ 19:45 ビューティ・ベルヴィス 12日) ベルヴィス・ フロードダンス ミワ			19:00 ~ 20:15 ヨガボディ I ナナエ		
19:45 ~ 20:45 ヨガリラックス シュリ	19:45 ~ 20:45 エクササイズローラー ピラティス タケマサ	19:30 ~ 20:45 アロマヨガ フロー I ヤッコ	20:00 ~ 21:15 フローII ミズハ		20:00 ~ 21:15 ヨガメディテーション ユッキー	

★2月の説明会日程★

ピラティスベーシックトレーニングコース無料説明会
2月5日(火) 15:15～15:45
2月19日(火) 15:15～15:45
ベーシックトレーニングコース無料説明会
2月5日(火) 16:45～17:15
2月22日(金) 14:45～15:15
チェアヨガトレーニングコース無料説明会
2月9日(土) 15:00～15:30
メディテーションベーシックコース無料説明会
2月17日(日) 12:30～13:00

参加費/無料 持ち物/筆記具