

👇: 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
- マタニティ、ママ 60分、75分

February 2019

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		11:00 ~ 12:00 📍 ビューティ・ベルヴィス ユウコ	10:15 ~ 11:15 7日) はじめてのピラティス 📍 14日,28日) 体幹コントロールピラティス I 📍 21日) 体幹コントロールピラティス II シエ	10:45 ~ 12:00 📍 ヨガ ボディ I ミヅホ	10:00 ~ 11:15 ヨガ フロー II ナオ	
11:00 ~ 12:15 4日,18日) ヨガ ボディ I 📍 11,25日) ヨガ フロー I マユミ	11:00 ~ 12:15 ヨガ ボディ II カコ					10:45 ~ 11:45 📍 ビューティ・ベルヴィス 10日) ベルヴィス・フロードダンス キョウコ
12:45 ~ 13:45 産後リカバリー・ヨガ ※11日) アロマヨガ リラックス アキコ	12:30 ~ 13:45 ヨガ フロー I カコ	12:30 ~ 13:30 産後リカバリー・ヨガ アキ	11:45 ~ 12:45 ママヨガ サイコ	12:15 ~ 13:30 ヨガ フロー I 8日,22日) ヨガ メディテーション ミヅホ	11:30 ~ 12:45 ヨガ フロー I 23日) はじめてのヨガ 📍 ナオ	12:15 ~ 13:15 代謝アップピラティス I 📍 17日) 代謝アップピラティス II マナミ
		14:15 ~ 15:30 アロマヨガ フロー I ヤッコ	13:15 ~ 14:30 マタニティ・ヨガ サイコ		13:00 ~ 14:00 📍 体幹コントロールピラティス I レナ	13:45 ~ 15:00 アロマヨガ フロー I ヤッコ
14:30 ~ 15:30 📍 体幹コントロールピラティス I キョウシツ	14:15 ~ 15:15 📍 ビューティ・ベルヴィス 12日) 筋膜ストレッチ~美脚 26日) 筋膜ストレッチ~整顔 アヤコ			13:45 ~ 14:45 📍 ビューティ・ベルヴィス キヨコ	14:30 ~ 15:45 2日,16日) ヨガ ボディ I 📍 9日,23日) ヨガ フロー I ミツコ	
	15:45 ~ 17:00 📍 ヨガ ボディ I タカコ	16:00 ~ 17:00 📍 リラックス ハッチ	15:00 ~ 16:00 7日,21日) ヨガ・ニドラー 14日,28日) アロマヨガ リラックス ユミコ	15:00 ~ 16:15 📍 体幹コントロールピラティス I トモヒロ	16:00 ~ 17:00 📍 リラックス ミツコ	15:30 ~ 16:45 📍 ヨガ ボディ I ヤッコ
						17:00 ~ 18:00 3日,17日) ヨガ・ニドラー 10日,24日) リラックス 📍 ヤッコ

※ 朝・夕方1番目のクラスは、清掃等のOPEN準備のため、クラス開始30分前から受付開始となります。
 ※ 急な代講、クラス変更となる場合があります。詳細は予約画面のスケジュールでご確認ください。

18:30 ~ 19:30 ビューティ・ベルヴィス 📍 ※11日) 休講 25日) ベルヴィス・フロードダンス ナオミ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラティス I 📍 26日) 体幹コントロールピラティス II タッチ	18:30 ~ 19:45 📍 ヨガ ボディ I ユキコ	18:30 ~ 19:45 7日,21日) ヨガ フロー I 14日,28日) ヨガ フロー II ミワ	18:45 ~ 19:45 📍 1日) 筋膜ストレッチ~整顔 8日) 筋膜ストレッチ~くびれ 15日) 筋膜ストレッチ~美脚 22日) ビューティ・ベルヴィス キョウコ
20:00 ~ 21:15 ヨガ フロー I ハッチ ※11日) 休講	19:45 ~ 21:00 📍 ヨガ ボディ I ミズハ	20:00 ~ 21:00 📍 リラックス ユキコ	20:00 ~ 21:00 体幹コントロールピラティス II キョウシツ	20:00 ~ 21:00 📍 アロマヨガ リラックス ミズハ

★プレミアム会員様限定 少人数制クラス 開催★

◆2月11日(月・祝)16:00 ~ 17:15
ヨガ ボディ I 担当講師:ナオ

申込締切
1月28日(月)