

☞: 未経験者におすすめ

■ ヨガ 60分、75分
 ■ ヲラティス 60分
 ■ ビューティ・ベルヴィス 60分
 ■ ウェイクアップ 60分
 ■ 産後リカバリー 60分
 ■ マタニティ 75分

February 2019

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	7:15～8:15 ウェイクアップ (ヨガフロー I) カオリ	7:15～8:15 ☞ ウェイクアップ (ヨガボディ I) ノリ				
		9:00～10:15 アシュタンガヨガ I チヒロ			9:00～10:00 体幹コントロールピラ ティス II キョンシツ	9:00～10:15 ヨガボディ II ミヤビ
10:30～11:30 ☞ 体幹コントロールピラ ティス I リエ	10:30～11:30 ☞ ヨガリラックス ユカリ	10:30～11:30 ☞ 体幹コントロールピラ ティス I ケイコ	10:30～11:30 ☞ ビューティ・ベルヴィス 28日)ベルヴィス・フロー ダンス キョウコ	10:30～11:45 ☞ ヨガボディ I アキコ	10:30～11:30 ☞ 体幹コントロールピラ ティス I キョンシツ	10:45～12:00 ☞ ヨガボディ I ミヤビ
12:00～13:00 ヨガリラックス ☞ 11日) 12:00～13:15 ヨガフロー I ミサト	12:00～13:00 代謝アップピラティス I ☞ 26日)代謝アップピラ ティス II ヒロコ	12:00～13:00 ☞ ビューティ・ベルヴィス 6日)ベルヴィス・フロー ダンス ニノ	12:00～13:15 アロマヨガ フロー I 14, 28日)ヨガフロー II ヤッコ	12:30～13:30 ☞ 体幹コントロールピラ ティス I ミカ	12:00～13:00 ☞ ビューティ・ベルヴィス 2日)筋膜ストレッチ～美 脚 キョウコ	12:30～13:45 ヨガフロー I 3日)アロマヨガ フロー I ヒロ
13:30～14:30 産後リカバリーヨガ 11日) 休講 11日)13:45～15:00 ヨガボディ I ☞ ミヅホ	13:30～14:45 ヨガフロー I キワ	13:30～14:30 ☞ アロマヨガ リラックス (60分) ヤスヨ	13:45～15:00 ☞ ヨガボディ I ミスハ	14:00～15:00 ☞ ヨガリラックス 8, 22日)ヨガニドラー ～寝たままヨガ サチ	13:30～14:45 ヨガフロー II ユカリ	
						14:15～15:15 ☞ ヨガリラックス ヒロ
15:00～16:15 マタニティヨガ 11日) 休講 11日) 15:30～16:30 ヨガニドラー ～寝たままヨガ ☞ ミヅホ	15:00～16:00 ☞ 体幹コントロールピラ ティス I エリ		15:15～16:15 ☞ 体幹コントロールピラ ティス I ナオコ	15:30～16:45 アロマヨガ フロー I サイコ	15:15～16:15 ☞ ヨガリラックス ユカリ	15:45～16:45 ☞ 代謝アップピラティス I ジヒ
					17:00～18:00 ☞ 体幹コントロールピラ ティス I ノブオ	17:15～18:30 ヨガボディ I ☞ 24日)ヨガ フロー I チヒロ
18:30～19:30 ☞ 体幹コントロールピラ ティス I 11日)休講 イクコ	18:30～19:45 ヨガボディ II 19日) 休講 ケイコ	18:30～19:30 ☞ ビューティ・ベルヴィス 6日)筋膜ストレッチ～美脚 20日)ベルヴィス・フロー ダンス キョウコ	18:45～20:00 ヨガフロー II リー	18:30～19:30 ☞ ヨガリラックス ヒスク		
19:45～20:45 体幹コントロールピラ ティス II 11日)休講 イクコ	19日)18:30～20:00 ヨガワークショップ 未定					
	20:15～21:30 ☞ ヨガボディ I 19日)リラックス 20:30～21:30 ヤッコ	20:00～21:00 ☞ 姿勢改善ピラティス 13, 27日)体幹コントロ ールピラティス I タッチ	20:15～21:15 ☞ ヨガリラックス 21日)ヨガニドラー ～寝たままヨガ ハッチ	20:00～21:15 ヨガフロー I アキナ		
※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下さい。 ※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 ※祝日の18時以降のクラスは休講です。						