

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	B	A	B	A	B	A	B
		7:30 ~ 8:30 ウェイクアップ (フロー I) アケミ		8:30 ~ 9:45 ヨガフロー I マサ						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 ☞ ヨガリラックス ミサ	10:30 ~ 11:30 ママヨガ ユミコ	10:45 ~ 11:45 ☞ ビューティ・ベルヴィス アヤ	10:30 ~ 11:30 ☞ 体幹コントロール ピラティス I カオリン	10:30 ~ 11:45 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	10:00 ~ 11:00 ☞ 体幹コントロール ピラティス I チエコ	10:15 ~ 11:15 ☞ ビューティ・ベルヴィス チアキ	10:00 ~ 11:15 ヨガフロー II ユウコ
	11:00 ~ 12:00 ☞ 体幹コントロール ピラティス I レイコ											11:45 ~ 13:00 ☞ メンズヨガ (男性限定) (ボディ I) シュウ	11:45 ~ 12:45 ☞ ヨガリラックス ユウコ
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			12:00 ~ 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	12:15 ~ 13:15 産後リカバリー ピラティス カオリン	12:30 ~ 13:45 (1,15日) マタニティヨガ マレ	12:30 ~ 13:30 (8,22日) マタニティピラティス カオリン		12:00 ~ 13:00 ☞ 代謝アップピラティス I (2,16日)カオリン (9日)シマ		
		13:30 ~ 14:30 ☞ 代謝アップピラティス I チエコ		13:45 ~ 14:45 ☞ 体幹コントロール ピラティス I スマコ							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
14:00 ~ 15:00 ☞ ビューティ・ベルヴィス チアキ							14:00 ~ 15:00 体幹コントロール ピラティス II チエコ		14:15 ~ 15:30 ☞ ヨガボディ I マサ				
		15:00 ~ 16:00 ☞ ヨガリラックス		15:15 ~ 16:30 ☞ ヨガボディ I							15:00 ~ 16:00 ☞ ビューティ・ベルヴィス (2,16日)アヤ (9,23日)チアキ		15:00 ~ 16:00 ☞ 体幹コントロール ピラティス I シマ
		15:00 ~ 16:00 (26日) ☞ ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ トモ		15:15 ~ 16:30 (27日) ヨガボディ II ユウコ							16:30 ~ 17:30 (2,16日) ☞ ベルヴィス・フローダンス アヤ		16:30 ~ 17:45 ヨガフロー I
											16:30 ~ 17:30 ☞ 筋膜ストレッチ くびれ (9日) 美脚 (23日) チアキ		16:30 ~ 17:45 (24日) ヨガメディテーション シュウ
							17:00 ~ 18:15 ☞ ヨガボディ I ユウコ					17:00 ~ 18:00 (9,23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 アヌサラインスパイア シマ	18:45 ~ 19:45 代謝アップピラティス II シマ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I マレ	19:00 ~ 20:00 ☞ 代謝アップピラティス I チエコ	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	18:45 ~ 19:45 ☞ アロマヨガ リラックス (60分) ヤスコ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー II マサ				
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		20:15 ~ 21:30 アヌサラインスパイア ヨガ I ユミコ	20:15 ~ 21:15 ☞ ヨガリラックス シュウ	20:15 ~ 21:30 ヨガボディ II マサ					