

👇: 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

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
					9:00 ~ 10:15 メディテーション ミュ	9:00 ~ 10:15 アロマヨガ フロー I ミュ
					9日, 23日) フロー II ノブコ	
10:45 ~ 12:00 フロー I リオ	10:45 ~ 12:00 👇 ボディ I ムツミ	10:45 ~ 11:45 👇 体幹コントロール ピラティス I リエ	10:45 ~ 12:00 フロー I ヒロ 7日) アロマヨガ フロー I	10:45 ~ 11:45 👇 リラククス ノリ	10:30 ~ 11:30 👇 代謝アップピラティス I サトミ 2日) 体幹コントロール ピラティス I 👇 23日) 代謝アップピラティス II 12:00 ~ 13:15 フロー I キョウコ 9日, 23日) ボディ I 👇	10:30 ~ 11:30 👇 リラククス リオ 11:45 ~ 12:45 👇 体幹コントロール ピラティス I マリ
12:15 ~ 13:15 👇 体幹コントロール ピラティス I タッチ 25日) 体幹コントロール ピラティス II	12:15 ~ 13:15 👇 ビューティ・ベルヴィス エミ 26日) ビューティ・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 ミュ 27日) アロマヨガ リラククス	12:15 ~ 13:15 👇 リラククス ヒロ	12:00 ~ 13:15 フロー I アツミ		
13:30 ~ 14:45 👇 ボディ I アツミ	13:30 ~ 14:30 👇 ヨガ ニドラー (寝たまんまヨガ) ミュキ 19日) フロー I 19日限定 15:00 ~ 16:00 ヨガ ニドラー (寝たまんまヨガ) ミュキ	13:30 ~ 14:30 👇 ※1 筋膜ストレッチ アキコ 6日, 27日) 美脚 13日) 聖顔 20日) くびれ	13:30 ~ 14:30 👇 代謝アップピラティス I サトミ 7日) 体幹コントロール ピラティス I 👇 28日) 代謝アップピラティス II	13:30 ~ 14:30 👇 体幹コントロール ピラティス I ミキ	13:30 ~ 14:30 👇 リラククス キョウコ 14:45 ~ 16:00 👇 ボディ I テヒロ 9日, 23日) アロマヨガ フロー I	13:15 ~ 14:30 ボディ II マリー 10日, 24日) ボディ I 👇 15:00 ~ 16:00 👇 ビューティ・ベルヴィス マユミ
----- 【 営業時間 】 ----- 月 10:15 ~ 15:15 火 10:15 ~ 15:00 18:15 ~ 21:30 水木金 10:15 ~ 15:00 18:15 ~ 21:45 土日 8:30 ~ 16:30						

※ご予約、ご見学、各種お手続きは
上記時間内にお問い合わせください

～ お知らせ ～

※1 筋膜ストレッチは男性、マタニティの方は受講できません。

※ 急な代講やスケジュールの変更もございます。詳しくはWEB予約システムでご確認下さい。

18:45 ~ 19:45 👇 リラククス リオ	18:45 ~ 20:00 フロー I ノブコ	18:45 ~ 19:45 👇 体幹コントロール ピラティス I マリ	18:45 ~ 19:45 👇 ビューティ・ベルヴィス マユミ
20:00 ~ 21:00 👇 体幹コントロール ピラティス I サオリ	20:15 ~ 21:15 👇 リラククス マリー	20:00 ~ 21:15 フロー I アサミ	20:00 ~ 21:15 👇 ボディ I ユウキ