

👉: 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  
■ 筋膜ストレッチ 60分  
■ マタニティヨガ 75分  
■ リカバリーヨガ 60分

Feb-19

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					9:00 ~ 10:15 アシュタンガヨガIII 【アズサ】	9:00 ~ 10:15 フロー I 【フェイ】 3日) フローII
9:45 ~ 10:45 📍 リラックス 【トモヒロ】	9:30 ~ 10:45 フロー I 【アヤ】 12, 26日) ボディ I 📍	9:45 ~ 10:45 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【ナオコ】		9:45 ~ 10:45 📍 リラックス 【イルリ】		
					10:45 ~ 12:00 アロマヨガ フロー I 【ヤッコ】	10:30 ~ 11:30 📍 リラックス 【レン】
11:15 ~ 12:15 産後リカバリー・ヨガ 【アヤ】 11日) フロー I	11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロー I 【ヒロミ】	11:15 ~ 12:30 ボディ II 【ミヤビ】	11:15 ~ 12:30 📍 ボディ I 【ツノチエ】 14, 28日) フロー I	11:00 ~ 12:00 📍 ビューティ・ベルヴィス 【キョウコ】 1日) ベルヴィスフロード ダンス 15日) 筋膜ストレッチ ~美脚~		
					12:30 ~ 13:30 📍 リラックス 【ヤッコ】 16日) ヨガ ニドラ	12:00 ~ 13:00 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【イクコ】 10日) 体幹コントロー ルピラティス II
13:00 ~ 14:00 ママヨガ 【アヤ】 11日) ボディ II	13:00 ~ 14:00 産後リカバリー・ヨガ 【イルリ】	13:00 ~ 14:00 📍 リラックス 【ミヤビ】	13:00 ~ 14:00 体幹コントロールピ ラティス II 【トモヒロ】	13:00 ~ 14:15 フロー I 【リカ】 8, 22日) ボディ I		13:30 ~ 14:45 📍 ボディ I 【サヤ】 24日) ボディ II
					14:00 ~ 15:00 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【ヨウコ】 23日) 体幹コントロー ルピラティス II	
14:45 ~ 15:45 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【マリコ】	14:45 ~ 16:00 マタニティ・ヨガ 【イルリ】	15:00 ~ 16:00 マタニティ・ピラティ ス 【サトミ】	14:45 ~ 15:45 📍 リラックス 【ナナ】 28日) アロマヨガ リラックス	14:45 ~ 16:00 マタニティ・ヨガ 【リカ】		15:15 ~ 16:15 📍 ビューティ・ベルヴィ ス 【キョウコ】 10日) ベルヴィス・フ ロードダンス
16:00 ~ 17:15 フロー I 【イルリ】 11日(祝) 休講			16:00 ~ 17:15 📍 ボディ I 【ナナ】		15:30 ~ 16:45 フロー I 【ユキ】	
	16:30 ~ 17:45 📍 リストラティブヨガ 【ヤッコ】 12, 26日) ヨガニド ラー	16:45 ~ 17:45 📍 ビューティ・ベルヴィ ス 【アヤコ】		16:30 ~ 17:30 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【タケマサ】 8, 22日) 代謝アップピラ ティス I	17:00 ~ 18:15 メディテーション 【ユキ】 9, 23日) フロー II	16:45 ~ 18:00 アシュタンガヨガI 【カオルコ】 10, 24日) アシュタンガ ヨガII 17日) フロー II
18:30 ~ 19:30 📍 リラックス 【ノブ】 11日(祝) 休講	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I 【ユミコ】	18:30 ~ 19:30 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【サトミ】 13, 27日) 代謝アップピ ラティス I	18:30 ~ 19:45 フロー I 【ユウキ】 7, 21日) ボディ I 📍	18:30 ~ 19:30 📍 リラックス 【キワ】	<p>※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。</p> <p>※筋膜ストレッチのクラスは、 男性、マタニティの方の ご受講はできません。</p> <p>※祝日は短縮営業となります。</p> <p>※一部クラスの変更があります。</p>	
		19:45 ~ 21:00 📍 ボディ I 【ミヤビ】 13, 27日) ボディ II				
20:15 ~ 21:15 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【ナオコ】 11日(祝) 休講	20:15 ~ 21:15 📍 リラックス 【マリ】 12日) アロマヨガ リ ラックス		20:15 ~ 21:15 📍 体幹コントロールピ ラティス I 【ラム】	20:15 ~ 21:15 📍 ビューティ・ベルヴィス 【ミワ】 15日) 筋膜ストレッチ ~美脚~		