

👤: 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 75分
- ウェイクアップ 60分
- ジャイロキネシス 60分
- マタニティ、ママ 60分、75分

July  
2019

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN			
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B		
	7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ 7-21日) ヨガフローI ユウキ 28日) ヨガメディテーション ユキコ 休講)14日		7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (ヨガリラックス) レン 休講)1日		7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (ヨガリラックス) レン 休講)2日							9:45 ~ 11:00 ヨガフローII リカ 代講)5日(アスタジオ)		9:15 ~ 10:15 ヨガリラックス ハッチ	
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>1/14 (月祝)</b> <b>レギュラークラス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・7:15 ~ ユキコ ウェイクアップ 休講</li> <li>・11:00 ~ マミ エクササイズローラー ピラティス</li> <li>・11:30 ~ ユカリン ヨガボディI</li> <li>・13:00 ~ ユカリン ヨガニドラー</li> <li>・12:45 ~ アヤコ</li> </ul> <p><b>1/14 (月祝)</b> <b>ワークショップ</b></p> <p>ビューティ・ベルヴィスの カーディオスタイル 骨盤は要! その一つ丹田を知る</p> <p>14:45 ~ 16:15 kyo</p> </div>	11:00 ~ 12:00 7日) 姿勢改善ピラティス 14-21-28日) エクササイズローラー ピラティス マミ		11:00 ~ 12:15 ヨガフローII アズサ 休講)1日		10:45 ~ 11:45 体幹コントロール ピラティスI ヤスヨ 休講)2日		10:30 ~ 11:45 ヨガボディII ミヤビ 休講)3日			11:00 ~ 12:15 ヨガフローI ヒロ 代講)4日(アスタジオ)		11:15 ~ 12:15 5-12日)代講)777ピラティスI 19日)体幹コントロール 26日)代講)777ピラティスII マミ 代講)5日(アスタジオ)	10:00 ~ 11:00 13日限定クラス 体幹コントロール ピラティスI ノリ	10:45 ~ 12:00 ヨガフローII ハッチ	
		12:45 ~ 13:45 ビューティ・ベルヴィス アヤコ 休講)14日		12:45 ~ 14:00 ヨガフローI アズサ 休講)1日		13:00 ~ 14:00 ヨガリラックス テツヒト 休講)2日		12:15 ~ 13:30 ヨガボディI ケイコ 休講)3日			12:30 ~ 13:30 ヨガリラックス ヒロ 代講)4日(アスタジオ)		12:30 ~ 13:45 ヨガフローI リー	11:30 ~ 12:45 13日限定クラス ヨガボディI ノリ	12:30 ~ 13:30 ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) アキナ
		14:15 ~ 15:15 7日) ヨガリラックス ユカリン 代講)21-28日		14:15 ~ 15:15 体幹コントロール ピラティスI トモヒロ 休講)1日	14:15 ~ 15:30 23-31日限定クラス ヨガボディI キミ	14:30 ~ 15:30 体幹コントロール ピラティスII キョんシツ 休講)2日	14:00 ~ 15:00 31日限定クラス 代講)アップピラティスIII ヒロコ	14:00 ~ 15:00 10日)筋膜ストレッチくびれ 17日)筋膜ストレッチ美脚 27-31日)ビューティ・ベルヴィス マナミ 休講)3日 代講)17日			14:00 ~ 15:00 代講)アップピラティスI アユミ		14:15 ~ 15:15 5日) ベルヴィス・フロードダンス 12-19-26日) ビューティ・ベルヴィス ユウ 代講)全日	13:30 ~ 14:30 13日限定クラス ビューティ・ベルヴィス ミワ	14:00 ~ 15:00 体幹コントロール ピラティスI ヤスヨ
		15:30 ~ 16:30 ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) ユカリン 代講)21-28日	14:30 ~ 15:45 8日限定クラス ヨガフローIII トモコ(海外講師)	15:30 ~ 16:30 8日限定クラス 代講)アップピラティスII ヒロコ			15:15 ~ 16:15 エクササイズローラー ピラティス マナミ 休講)3日				16:45 ~ 18:00 12-19日限定クラス ヨガメディテーション キミ		16:00 ~ 17:00 体幹コントロール ピラティスI ケイコ	15:30 ~ 16:45 ヨガボディII ミヤビ	
19:15 ~ 20:15 7-21日) 代講)アップピラティスI 10日) 代講)アップピラティスII アユミ 休講)14日	18:45 ~ 20:00 ヨガボディI ケイコ 休講)14日	16:00 ~ 17:15 8日限定クラス ヨガメディテーション トモコ(海外講師)		16:00 ~ 17:00 22日限定クラス ヨガニドラー キャットマッカーシー (海外講師)	18:45 ~ 20:00 9日)ヨガフローI 16日)ヨガボディII 23日)ヨガフローII 30日)ヨガメディテーション キミ 休講)2日					18:45 ~ 20:00 11-25日) ヨガボディII 18日) ヨガフローII マユミ 休講)4日		17:30 ~ 18:45 ヨガボディI ミヤビ 代講)26日	17:15 ~ 18:30 ヨガメディテーション ミヤビ		
		18:45 ~ 20:00 ヨガフローI ミワ 休講)1日 代講)29日	19:00 ~ 20:00 体幹コントロール ピラティスI キョんシツ 休講)1日		20:15 ~ 21:15 ヨガリラックス ノゾミ 休講)2日	19:00 ~ 20:00 エクササイズローラー ピラティス マナミ 休講)3日 代講)17日	18:45 ~ 19:45 ビューティ・ベルヴィス ミワ 休講)3日 代講)17日			20:15 ~ 21:30 ヨガメディテーション カコ 休講)4日					