

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN		
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	
		07:30~08:30 ウェイクアップ (ヨガ フロー I) ミカコ												
										09:30~10:45 ヨガボディ I カナ				
11:00~12:15 ヨガフロー I ミユコ	11:30~12:45 マタニティ・ ヨガ マミ	11:00~12:00 ビューティ・ ベルヴィス ミホ	11:00~12:00 ヨガリラックス クミ	11:00~12:00 体幹コントロール ピラティス I ノリコ		10:30~11:45 ヨガフロー I ミカコ		11:00~12:15 ヨガボディ I マミ		11:00~12:00 アロマヨガ リラックス カナコ		10:00~11:00 体幹コントロール ピラティス I 10日)体幹コントロール ピラティス II ノリコ		
12:30~13:45 ヨガボディ I カナ		12:30~13:45 アロマヨガ フロー I アツコ	12:30~13:30 体幹コントロール ピラティス I ナミ	12:30~13:30 ヨガリラックス ハルナ	12:15~13:30 ヨガボディ II カナコ	12:00~13:00 7日) はじめてのピラティス 14,21日)体幹コントロ ールピラティス I 28日)体幹コントロール ピラティス II エミ		12:30~13:30 ビューティ・ ベルヴィス アイコ		12:30~13:30 ビューティ・ ベルヴィス ミュキ		11:30~12:30 ヨガリラックス ミホ		
				13:45~15:00 ヨガボディ I ミカコ		13:30~14:45 ヨガボディ III ミネコ			13:30~14:30 産後リカバリー・ ヨガ マミコ		14:00~15:00 体幹コントロール ピラティス I 16日)体幹コントロール ピラティス II スミヨ		13:00~14:15 ヨガフロー II チエ	
14:00~15:00 体幹コントロール ピラティス I フミ		14:00~15:15 ヨガボディ I ミユコ									15:30~16:30 ヨガリラックス ジュリ		14:45~15:45 体幹コントロールピラ ティス I 10日) はじめてのピラティス エミ	
				15:30~16:30 ビューティ・ ベルヴィス ミュキ					15:30~16:30 姿勢改善ピラティス ナミ	15:00~16:00 1,22日) ママヨガ マミコ	17:00~18:15 ヨガボディ I シイナ		16:15~17:30 アロマヨガ フロー I アツコ	
											18:30~19:30 2,16日) ヨガニドラー サトミ		17:45~19:00 ヨガボディ I ヒトミ	
18:30~19:30 ヨガリラックス ミカコ	18:30~19:30 体幹コントロール ピラティス I 25日)代謝アップピラ ティス I エミ	18:45~19:45 5,19日) ビューティ・ ベルヴィス 12,26日) ベルヴィス・ フローダンス ナナエ	18:45~20:00 ヨガボディ I ミホ	18:30~19:45 ヨガフロー I カナ	18:30~19:30 6,20日) 体幹コントロール ピラティス I 13,27日)体幹コントロ ールピラティス II スミヨ	18:45~20:00 ヨガボディ I チエ	19:00~20:00 代謝アップ ピラティス I ナミ	18:45~19:45 アロマヨガ リラックス アカリ	18:30~19:30 体幹コントロールピラ ティス I レイコ	*2月11日(月・祝) スケジュール* 11:00~12:15 ヨガフロー I ミユコ 12:30~13:30 未定 14:00~15:00 体幹コントロールピラティス I フミ 15:15~16:30 ヨガボディ II マスミ				
19:45~21:00 4,18日) ヨガボディ I 25日) ヨガボディ II マスミ		20:15~21:15 アロマヨガ リラックス サトミ		20:00~21:15 ヨガボディ I ミネ	20:00~21:15 13,27日) ヨガ メディテーション カナ	20:15~21:15 14,28日)ビューティ・ ベルヴィス アイコ 21日) 筋膜ストレッチ ~美脚 ミュキ ※7日は休講		20:00~21:15 1,15日) ヨガボディ II 8,22日) ヨガボディ I マスミ	*2月開催のワークショップ* 2月3日(日) ジャッキー・ブリティ先生 ◇16:30~18:30 自然のリズムを生きる ~アヌサラ・ヨガとアーユル・ヴェエダ~ 2月15日(金) 浅貝先生 ◇19:00~21:00 アーユルヴェエダ ~基礎編~ 2月26日(火) 浅貝先生 ◇19:00~21:00 アーユルヴェエダ ~食事編~					