

- 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

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 (ヨガフロー I) カオリ									
				10:00 ~ 11:00 📍 アロマヨガ リラックス (60分) ヤスヨ				10:30 ~ 11:45 アシュタンガヨガ I 14,28日) アシュタンガヨガ II トモヒロ					
11:00 ~ 12:15 ヨガボディ II ユカリ	12:00 ~ 13:00 📍 筋膜ストレッチ ~ 4日) 整顔 11日) くびれ 18日) 美脚 25日) ビューティ・ベルヴィス ニノ		11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロー I カヨ	11:30 ~ 12:45 アロマヨガ フロー I キコ		11:00 ~ 12:00 バランスボールピラティス レナ		11:30 ~ 12:30 📍 エクササイズローラーピラティス 22日) 姿勢改善ピラティス ヒロコ	11:00 ~ 12:00 ママヨガ サイコ	11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I カヨ	11:00 ~ 12:00 ジャイロキネシス ヤスヨ	11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス II ヤスヨ	11:30 ~ 12:30 📍 ヨガリラックス フェイ
13:00 ~ 14:00 📍 体幹コントロール ピラティス I マユ			13:00 ~ 14:00 📍 ヨガリラックス カヨ	13:15 ~ 14:15 📍 体幹コントロールピラティス I 27日) 体幹コントロールピラティス II ヨウコ					12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I 1日) ヨガボディ I サイコ	12:30 ~ 13:30 📍 ヨガリラックス カヨ		12:30 ~ 13:45 ヨガフロー II トモ	13:15 ~ 14:15 📍 体幹コントロール ピラティス I キョンシツ
	14:30 ~ 15:30 マタニティピラティス マユ		14:15 ~ 15:15 📍 ビューティ・ベルヴィス 26日) 筋膜ストレッチ ~ 美脚 ミワ		14:30 ~ 15:30 📍 ヨガリラックス サナ	14:00 ~ 15:00 産後リカバリーピラティス サオリ	14:30 ~ 15:45 マタニティヨガ ミツホ		15:00 ~ 16:00 📍 ヨガリラックス カヨ	14:00 ~ 15:00 📍 体幹コントロール ピラティス I サトミ	13:30 ~ 14:45 📍 ヨガボディ I マユミ 9日) 代講	14:15 ~ 15:30 ヨガフロー I チヒロ	14:45 ~ 16:00 アロマヨガ フロー I キコ
祝日のみ時間変更あり 16:00 ~ 17:00 バランスボールピラティス 11日) 14:45 ~ 15:45 ヤスヨ	16:15 ~ 17:15 📍 ヨガリラックス ハッチ 11日) 代講	16:30 ~ 17:30 体幹コントロール ピラティス II イクコ				16:15 ~ 17:30 📍 ヨガボディ I 14日) 16:15 ~ 17:15 ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ カコ		16:15 ~ 17:15 📍 筋膜ストレッチ ~ 1日) 整顔 8日) くびれ 15日) 美脚 22日) ビューティ・ベルヴィス キョウコ		15:30 ~ 16:30 代謝アップピラティス I 📍 23日) 代謝アップピラティス II サトミ	15:15 ~ 16:30 ヨガメディテーション ハッチ 9,16日) 代講	15:45 ~ 16:45 📍 ビューティ・ベルヴィス 3日) ニノ 10,24日) ナオミ 17日) フローダンス (ニノ)	16:30 ~ 17:30 📍 ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ キコ
			受付開始時間は 17:45~となります。							16:45 ~ 17:45 📍 ヨガリラックス ヤスヨ	17:00 ~ 18:15 ヨガフロー II ハッチ 9,16日) 代講		
18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I アッコ 11日) 休講	19:15 ~ 20:15 📍 筋膜ストレッチ ~ 4日) 整顔 18日) 美脚 25日) ビューティ・ベルヴィス ニノ 11日) 休講	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラティス I 📍 12,26日) 体幹コントロールピラティス II イクコ	担当変更あり 18:45 ~ 19:45 📍 ビューティ・ベルヴィス 26日) 筋膜ストレッチ ~ 美脚 キヨコ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー II カヨ	18:30 ~ 19:30 ヨガリラックス 📍 27日) 18:30 ~ 19:45 ヨガメディテーション カコ	担当変更あり 18:45 ~ 19:45 📍 筋膜ストレッチ ~ 7日) 整顔 14日) くびれ 21日) 美脚 28日) ビューティ・ベルヴィス キョウコ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー II アキラ	18:30 ~ 19:30 代謝アップピラティス I 📍 8,22日) 代謝アップピラティス II アユミ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I ユカリ				
20:00 ~ 21:15 ヨガボディ II 4,18,25日) 代講 11日) 休講		20:00 ~ 21:15 📍 ヨガボディ I ハッチ 12日) 代講		20:00 ~ 21:00 📍 アロマヨガ リラックス (60分) カヨ		20:15 ~ 21:15 📍 エクササイズローラーピラティス 14,28日) 姿勢改善ピラティス アユミ	20:00 ~ 21:15 ヨガフロー I アキラ	19:45 ~ 21:00 アシュタンガヨガ I 8,22日) アシュタンガヨガ II トモヒロ	20:00 ~ 21:00 📍 ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ ユカリ				

急なクラス変更や代講、休講になることが
ございます。

詳細はweb予約フォームでご確認の上、
ご来店をお願いいたします。