

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 ミュコ	11:30~12:45 マタニティ・ ヨガ ママ ※11日は休講	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 ママ		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 ママコ ※15日休講の振替 →14日に振替開催		13:30~14:30 産後リカバリー・ ヨガ ママコ ※15日は休講 →14日に振替開催	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	13:30~14:45 📍 メンズヨガ (男性限定) ヨガボディ I ママミ ※2/23のみ開催で	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 ミュコ						14:00~15:00 📍 姿勢改善ピラティス ナミ		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						15:00~16:00 1,22日) ママヨガ ママコ	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 📍 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 📍 ミュコ 12:30~13:30 リラックス 📍 マミ 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					